TOSHIBA
Leading Innovation >>>

東芝過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

取扱説明書・料理集

形　名 ER-HD300

●このたびは東芝過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

初めに必ずしましょう！

STEP 1 **「安全上のご注意」**を読む（6～12ページ）
＊必ず守っていただきたいことが記載されています。

STEP 2 **「アース」**を取り付ける（8ページ）
＊故障や漏電のとき、感電を防ぐためです。

必ず取り付けて！

STEP 3 **電源プラグ**を差し込む

STEP 4 **とびらを開閉**する（12ページ）

STEP 5 **庫内のカラ焼き**をする（26ページ）
＊庫内が熱くなるので、冷めてから使ってください。

1 ～ 5 が終わったら

調理を始めましょう！ 20～25ページを読んで、始めてください。

＊日常よく使用するあたためを抜粋して記載しています。
その他、詳しくは右ページの「もくじ」をご覧ください。

レンジ加熱のときは

■角皿・焼網を使わないで、食品を直接庫内に置いてください。

角 皿

焼 網

もくじ

準備と確認

調理のしかた

自動調理

手動調理

こんなときは

料理集

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示	スチームを使用するメニュー
1 2	▶	点灯中 レンジ　点滅中 レンジ	スチーム

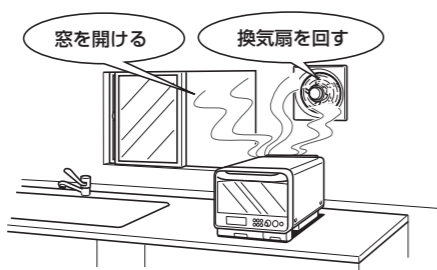
機能・特徴

※庫内の様子やイラストはイメージです。

お使いの前に、「安全上のご注意」(6～12ページ)を必ずお読みください。

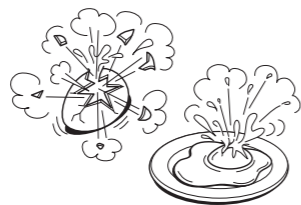
ヒーターで加熱するときは

小動物は別の部屋に移して、換気しましょう！

- 煙やにおいに敏感な小鳥などは別の部屋に移し、換気扇を回すか、窓を開けましょう。
- 特に最初、カラ焼き・脱臭して庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、においがすることがあります。

レンジで加熱するときは

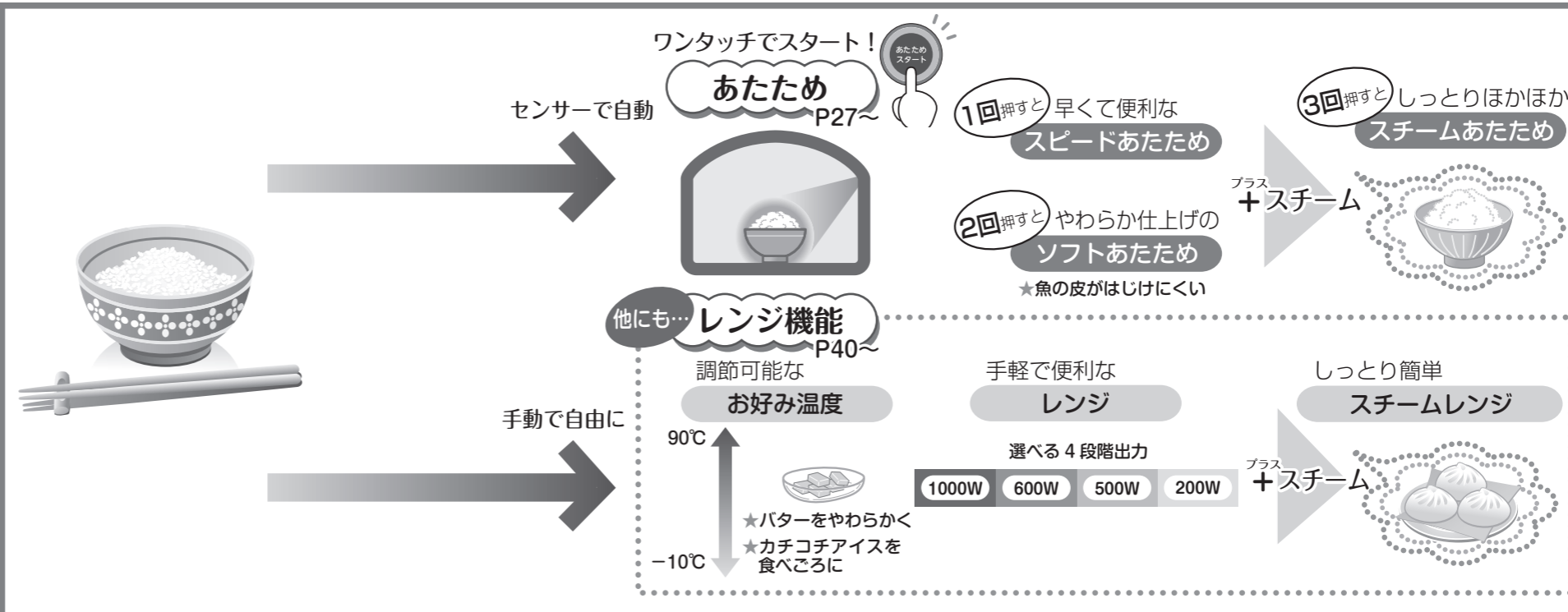
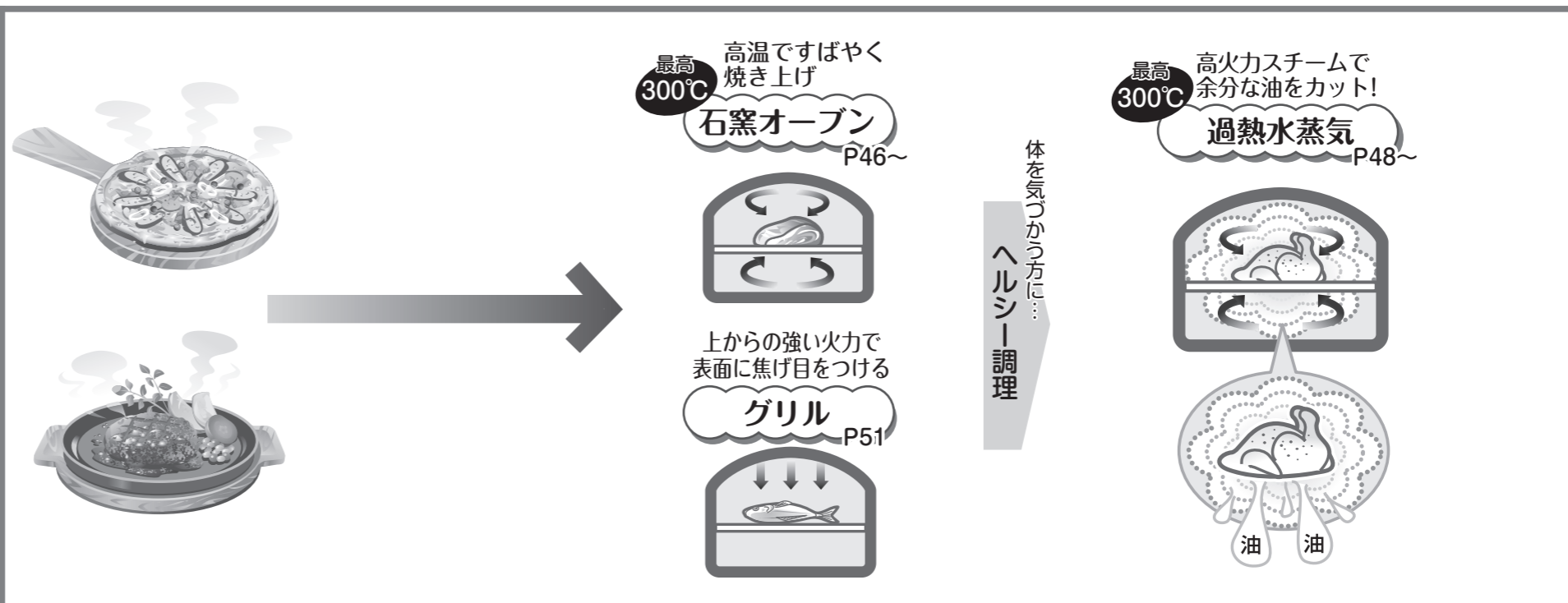
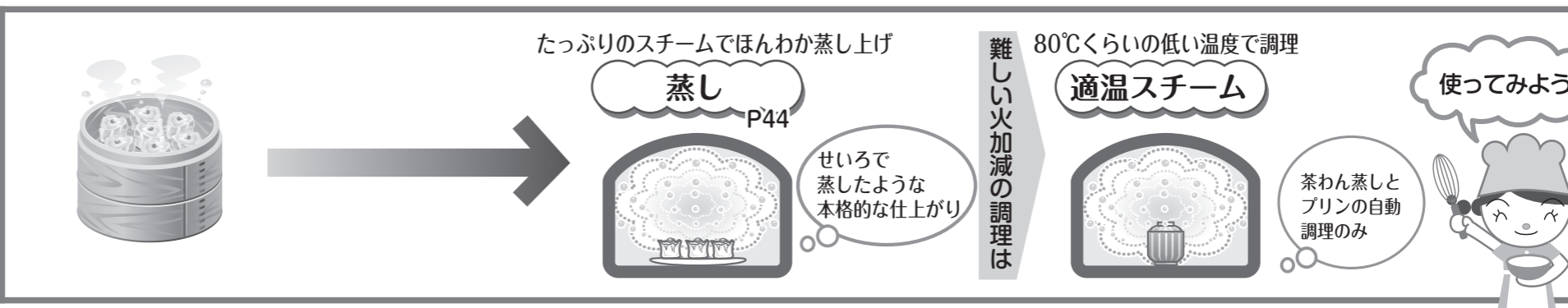
卵は十分割りほぐしてから加熱しましょう！

- 中身も急に加熱され膨張します。そのままでは殻や卵黄膜で密閉された状態のため、加熱すると破裂してやけどの原因になります。
- 取り出した後も、突然破裂することがあります。

> • 器に入れ、十分割りほぐしてから加熱する
> • ゆで卵は作らない
> • ゆで卵のあたため直しもしない

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品を加熱しない！

- 食品内部の温度が急激に上がり突然沸騰し、けが・やけどの原因になります。

くり、ぎんなんなど皮や殻のある食品には、切れ目・割れ目を入れましょう！

- そのまま加熱すると、破裂してけが・やけどの原因になります。

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠ 危険 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*[1]を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

⚠ 警告 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*[1]を負うことが想定されること」を示します。

⚠ 注意 「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷*[2]を負うことが想定されるか、または物的損害*[3]の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止 ⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示 ●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意 △は、注意を示します。具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

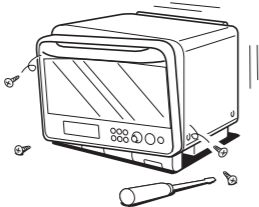
＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

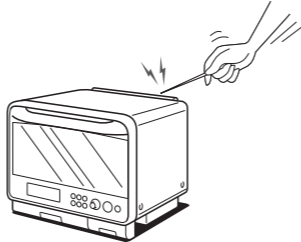
⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、給水カセット出し入れ部、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

⚠警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりをふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

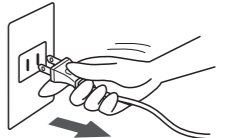
禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口を向けて設置する場合は、熱変形する恐れがあるため、遠ざけてください。
スプレー缶は引火や破裂の恐れがあるので、近づけないでください。

安全上のご注意

据え付けるとき（つづき）

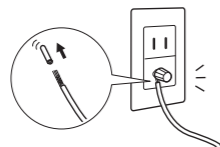
⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
  電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

> **ご注意**
> **ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください**
> 法令で禁止されています。

■**次の場合はアース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）をするように法律で義務付けられています**

・**湿気の多い場所**
食堂のかま場、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など

・**水気のある場所（漏電遮断器の取り付けも義務付けられています）**
水を扱う土間、洗い場などの水気の多い所、地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

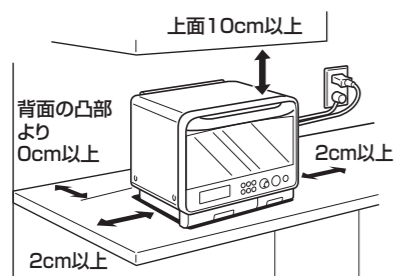
⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込形〕

場所	離隔距離（cm）	
上方	10	10
左方	2	0
右方	2	4
前方	開放	開放
後方	0	0
下方	0	0

※左右2cm開けるか、または左方を0cmにする場合は右方を4cm開けてください。

禁　止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁　止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

異常時は使用を中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電の恐れがあります。
〈異常・故障例〉
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 使用中に異常な音やにおいがする。
- 自動的に電源が切れないことがある。
- スパーク（火花）または煙が出ることがある。

■ **すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。**

禁　止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁　止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

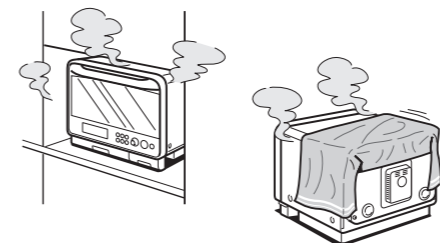
禁　止

とびらにものをはさんだまま使用しない

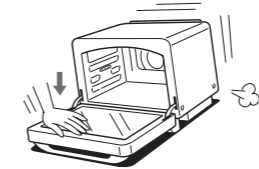
電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁　止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

禁　止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁　止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁　止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

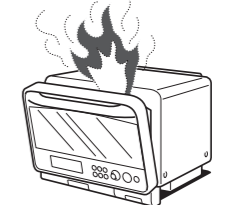
禁　止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁　止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

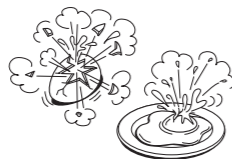
安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠警告

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたため直しもしないでください。

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどの恐れがあります。

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

発火・破裂・けが・やけどの原因になります。また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、豆乳、水）などの液体は、取り出す時に突然沸騰（突沸）し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

- 飲みものはあたためる前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動であたためる場合は52ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながらあたためてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

⚠注意

庫内がカラのまま、調理しない

本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。

また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

角皿、焼網、アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

ヒーター加熱・スチーム加熱のとき

⚠注意

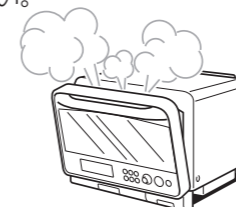
調理中や調理後は、高温部（庫内・とびら・本体・排気口・水受け部）および取り出した角皿などには触れない

高温のため、やけどをする原因になります。

- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。
- 水受けの水は冷めてから捨ててください。

スチーム調理中や調理後は、顔などをとびらに近づけない

やけどの原因になります。

スチーム調理中や調理後はスチームにご注意ください。とびらを開けるとき、高温のスチームが出ることがあるので、食品を取り出すときも十分ご注意ください。

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

給水カセットの水は使うたびに取り替える
水受けの水は使うたびに捨てる

かびや雑菌の繁殖の原因となります。

- 調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はカセットの水を捨ててください。
- 熱くなっている場合があるので冷めてから水受けの水を捨てて、水洗いしてください。

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、カラ焼き・脱臭を行って庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

給水カセットが破損した場合は使用しない

けがの原因になります。

ヒビやカケが生じた場合は使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。

スチーム調理中や終了後は、残ったスチームの発生に注意する

とびらを開けてすぐに庫内に手を入れるとやけどの原因になります。

調理中にとびらを開けたとき、しばらくスチームが出ている場合がありますので十分ご注意ください。

スチーム調理中や終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に手を近づけない

やけどの原因になります。

調理中や調理後はとびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、変形の原因になります。

また、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

安全上のご注意

お手入れ

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふき取る

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。
• 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

水抜き中、とびらは閉めておく

水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

お願い

• ヒーター加熱調理で、魚焼きなど油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は、本体上面を開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために、受信感度の弱い場所では雑音が小さくなるまでさらに離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。故障することがあります。

本体の移動の際は気を付ける

製品の左右側面下部を確実に持って移動してください。

各部のなまえとはたらき

操作部

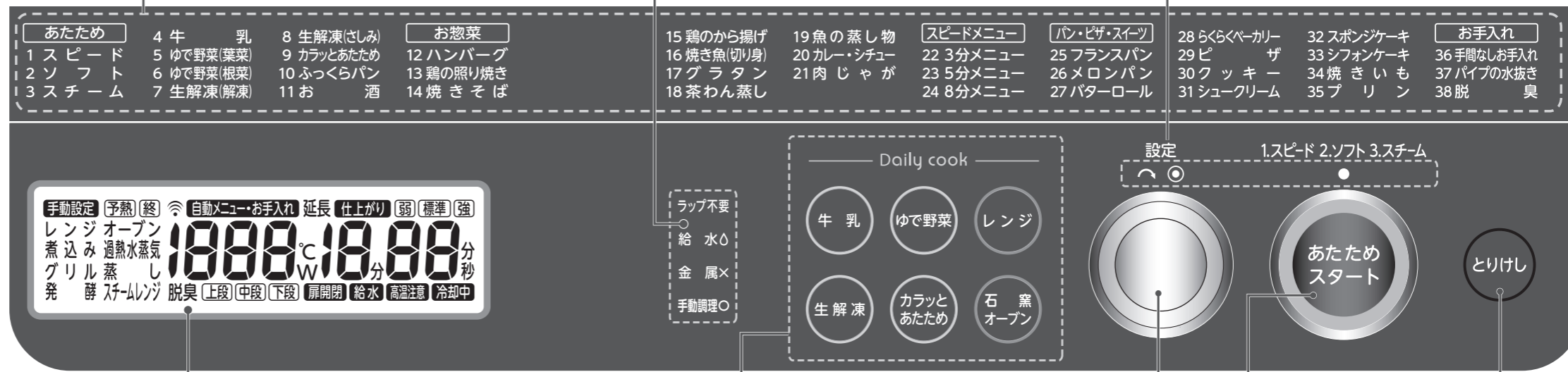
ダイヤルメニュー

ダイヤルで選択するだけで、温度や時間設定の不要な自動メニューです。

お知らせサイン

使用上のお知らせを光って表示します。
• **ラップ不要**：ラップをしなくても調理ができるときに点灯します。
• **給水💧**：スチームを使用する調理のときに点灯し、調理中水が無くなると点滅します。
• **金属×**：レンジ加熱などで金属製のものを使用してはいけないときに点灯します。
• **手動調理○**：調理後、手動調理ができるときに点灯します。

操作ガイド

次に行う操作を光ってお知らせします。
• ↷：ダイヤルを回して、選択や設定をする。
• ◉：ダイヤルを押して、決定する。
• ●：あたため・スタートを押す。

表示部

調理メニュー番号や使用する付属品、温度や時間などを表示します。

レンジ調理(一部にレンジ加熱する調理を含む)の選択のときに表示し、調理中は点滅します。

省エネ機能

オートパワーオフ

使用していないときは自動的に電源が切れる機能です。

■表示部に「0」が表示されている状態で、5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。
＊自動で電源が切れないことがあります。
そのときは、とびらを開閉すると5分後に切れます。
ただし、「高温注意」表示されている間は、とびらを開閉しても電源は切れません。

■とびらを開けると電源が入ります。(表示部に「0」が表示されます)
電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

庫内灯

■とびらを開けると点灯し、調理中も庫内が見えるように点灯し続けます。
＊とびらを開けたままにしておくと、2分後に自動的に消灯します。
＊予熱中は点灯しません。

「タッチメニュー」キー

よく使うメニューを、ダイヤルを回さずに簡単に選ぶことができます。(34ページ)
• 押すごとにメニューが切り換わります。

牛乳：1杯→2杯→3杯→4杯
ゆで野菜：葉菜⟷根菜
生解凍：解凍⟷さしみ
カラッとあたため：切り換わりません
レンジ出力切換：600W→500W→200W→1000W
石窯オーブン：予熱あり⟷予熱なし

「とりけし」キー

操作や設定の取り消しや、調理を中止するときに使います。
※調理の途中で確認するときは、キーを押さずにとびらを開けます。(とびらを閉め、スタートを押すと再開します)

「あたため」/「スタート」兼用キー

ごはんやおかずのあたため(27〜29ページ)**と、調理を開始するときに使います。**
※キーを押すとすぐに加熱が始まります。

ダイヤル

調理コースやメニューの選択、さまざまな設定をするときに使います。
• 回す：自動と手動の選択、時間・温度・仕上がり調節などの設定
• 押す：決定

●**時間**：右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。
調理中にも増減できます。

●**温度**：右に回すと10℃上がり、左に回すと10℃下がります。
調理中にも増減できます。

●**仕上がり調節**：自動調理のときに使います。
右へ回すと〔強め〕に、左へ回すと〔弱め〕になります。

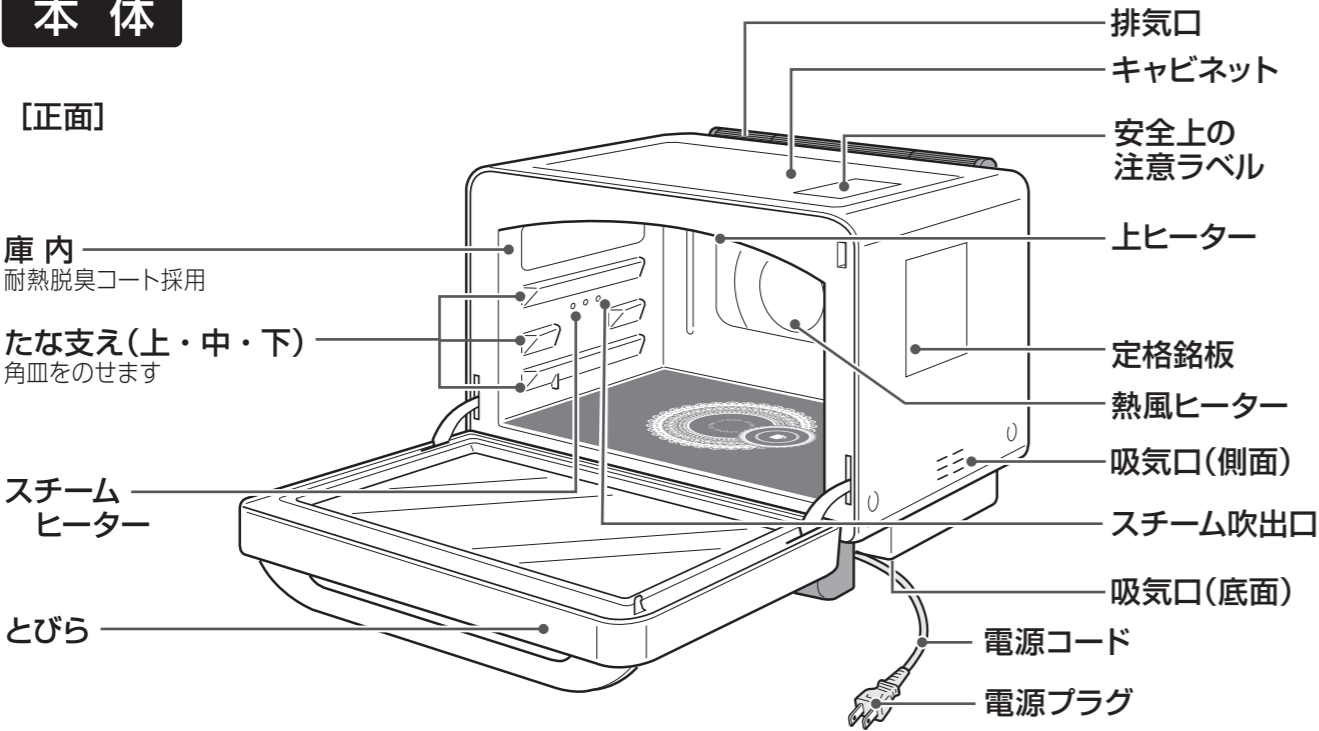
3	2	1	標準	1	2	3

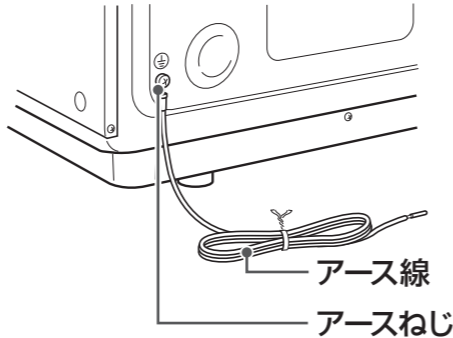
弱 ⟵⟶ 強

あたため、お酒、ゆで野菜(根菜)は右へ回すと〔仕上がり4〕が設定できます。
＊分量が多い場合(3〜4人分)にご使用ください。

各部のなまえとはたらき（つづき）

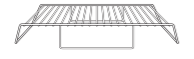
本体

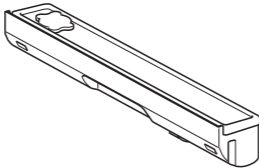
［正面］

※「上ヒーター」「熱風ヒーター」「スチームヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

［背面］

付属品 付属品は正しくお使いください

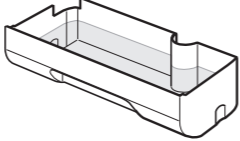
■ 角皿（鉄板） 2枚

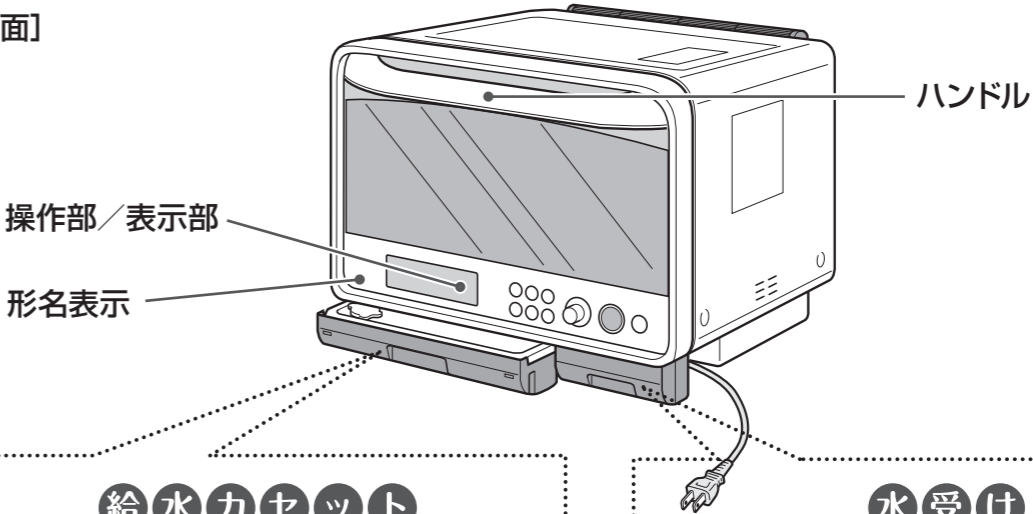
- スチーム、オーブン、グリル調理、発酵に使います
  ※表示部に が表示されるレンジ加熱調理では火花が出るため使えません。
  【らくらくベーカリーの発酵など】

■ 焼網 1枚

- スチーム、オーブン、グリル調理、カラッとあたためで使います
  ※表示部に が表示されるレンジ加熱調理では火花が出るため使えません。

本体へのセットのしかたや使いかたの詳細は15ページをご覧のうえ、正しくお使いください。

■ 給水カセット 1個

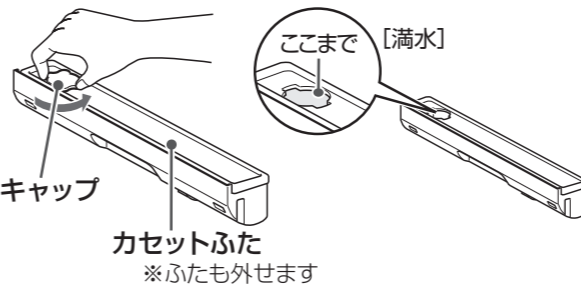
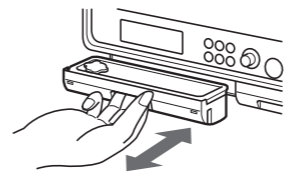
スチームに供給する水を入れる容器です。
使わないときも、本体にセットしておきます。

■ 水受け 1個

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。
スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

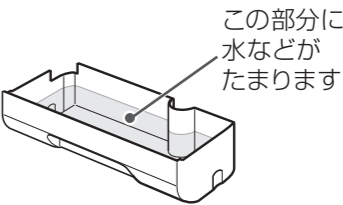
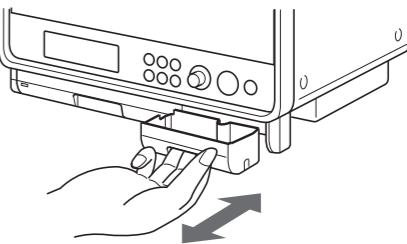
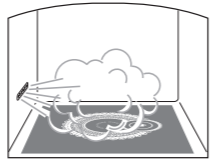
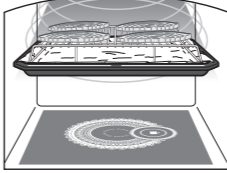
［正面］

給水カセット

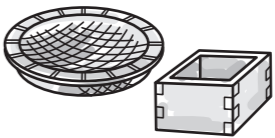
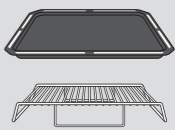
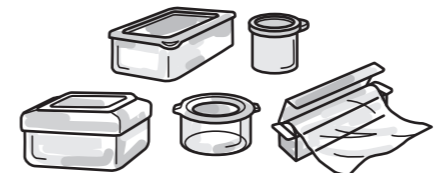
スチームに供給する水を入れる容器です。
使わないときも、本体にセットしておきます。
満水（約220ml）で蒸しで約30分、過熱水蒸気で約60分の調理ができます。

■水の入れかた

スチームを使う調理のとき、キャップを開け、そそぎ口にかかるまで水道水を入れてセットします。

■取り付けかた・はずしかた

- キャップとカセットふたが確実に閉まっていることを確認してください。
- 奥に当たるまでしっかり差し込みます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態で扱ってください。

水受け

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。
スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

■取り付けかた・はずしかた

- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- スチーム使用後は必ず水を捨ててください。
- 水がたまっている場合がありますので、気を付けてはずしてください。

スチームを使用したときは 57 ページに従ってお手入れを行ってください。

お願い

- スチームを初めて使用するときや、長い間使用していないときに汚れなどが気になる場合は、56ページ「スチームを使ったお手入れのしかた」を行ってください。
- 給水カセットと水受けはいつも清潔にしておいてください。
- 使用する水は、水道水を使用してください。ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。長時間使用した場合にスチーム吹出口が詰まることがあります。
- スチーム調理を行う場合は、必ず給水カセットに満水まで水を入れ、水受けと共に確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うとエラー表示「給水」が出て、上手に調理できないことがあります。
- 給水カセットには水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチームが出なくなります。

加熱のしくみ

加熱・調理の種類		加熱のしくみ	調理のポイント	使える付属品 使えない付属品
レンジ加熱	レンジ	**電波で加熱します** ・電波が当たると食品の水分子が摩擦運動をし、熱を出します。これにより、食品は内部と外面が同時に加熱されます。 ■電波の性質 食品や水分には吸収される 陶器や磁器などは透過する 金属性容器、アルミのレトルトパックなどは反射し、加熱できない	●加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にしたら、加熱時間も2倍弱にしてください。 ●食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいため、時間は短めに設定して様子を見ながら調理してください。 ●食品は直接庫内に置いてください。	付属品は使えません 火花が飛び火災の原因になります
	お好み温度	**設定した温度を優先にあたためます** ●食品の仕上がり温度を赤外線センサーが検知します。	●−10～90℃のお好みの温度に仕上げることができます。ベビーフードのあたため、バターをクリーム状にするときなどに適しています。 ●仕上がり温度は43ページを参考に設定してください。 ●仕上がり温度を優先する加熱のため、時間は設定しません。	角皿 × 焼網 ×
	スチームレンジ	**レンジとスチームで加熱します**		
スチーム加熱	蒸し	**スチームとオーブンとレンジで加熱します**	●茶わん蒸しなどの蒸し物に使います。	角皿 × 焼網 ×

加熱・調理の種類		加熱のしくみ	調理のポイント	使える付属品 使えない付属品
ヒーター加熱	オーブン 石窯オーブン 過熱水蒸気	**ヒーターとファンのはたらきで、過熱水蒸気や熱風をすみずみまで広げ、食品を包み込むように加熱します** 石窯オーブン… ●強力な熱風で食品を包み込むように効率的に焼き上げます。 過熱水蒸気… ●水蒸気を加熱し100℃以上になった無色透明の過熱水蒸気で、非常に高い熱効率で食品をすばやく加熱できます。 ●脱油効果もあり、食品に含まれる余分な油脂を落としてヘルシーに仕上げます。	●食品がふくらむ料理があります。適度に間を空けて置いてください。 ●食品の様子を見ながら加熱してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、調理時間を短く設定して様子を見ながら調理してください。 ●加熱中は庫内温度が下がりやすいので、とびらの開閉はできるだけ少なくしてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中で食品の前後を入れ替えたり、焼き色の濃い部分にアルミホイルをかけてください。 ●焦げすぎないよう、加熱後は直ぐに食品を取り出してください。	角皿 ○ 焼網 ○ 料理集に従って組み合わせてください。
	グリル	**上ヒーターの強い熱で食品の表面に焦げ目をつけます**	●均等に焼き色をつけるために、加熱途中で食品を裏返してください。 ●加熱後は、焦げすぎを防ぐため、直ぐに食品を取り出してください。	角皿 ○ 焼網 ○
	発酵	**温度を制御しながら、ヒーターとファンで加熱します**	●パン生地などの発酵に使います。	角皿 ○ 焼網 ×

使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器	使えない容器	付属品

レンジ・スチーム

使える容器

○ 陶器・磁器

- ただし、下記の容器は使えません。
  - ・金銀を使った容器（火花が飛ぶ）
  - ・色絵がついた容器（絵がはげる）
- 電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。

○ 耐熱性ガラス

- ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
- 自動であたためるときは、ふたを外してください。

○ 耐熱温度140℃以上のプラスチック容器

- ただし、下記のものは使えません。
  - ・油脂、糖分の多い食品（高温になる）
  - ・密封性の高いふた
  - ・熱に弱いふた
  - ・「電子レンジ使用可」表示のない容器
- 自動であたためるときは、ふたを外してください。

○ 耐熱温度140℃以上のラップ

- ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。
- ポリエチレン製のラップは、溶けて燃えることがあるので使えません。

使えない容器

× アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串

- 特に、金網、金串は火花が飛ぶことがあります。

× アルミホイル

- ただし、生解凍（レンジ）で部分的に使うこともあります。本書の記載に従って、使ってください。
  生解凍　：37ページ
  酒のかん：38ページ

× 耐熱温度140℃未満のプラスチック容器・ラップ

- 溶けて変形したり、割れたりすることがあります。
- ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂などは使えません。

付属品

× 使えません

- 火花が飛ぶため使えません。

過熱水蒸気・石窯オーブン・発酵・グリル

使える容器

○ 耐熱性ガラス

- ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。

○ アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串

- ただし、取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。
- 一部のメニューでは使えません。

○ アルミホイル

- 角皿に敷いたり、焦げ目の加減をするときや、ホイル焼きに使えます。
- 一部のメニューでは使えません。

使えない容器

× プラスチック容器・ラップ

- 溶けて変形したり、割れたりすることがあります。

× 陶磁器・磁器

- ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。

付属品

○ 使えます

すべての加熱で使えない容器

× 耐熱性のないガラス

- カットガラスや強化ガラスなどは使えません。
- ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。

× 漆器

- 塗りがはがれたり、ひびが入る恐れがあります。

× 木・竹・紙製品

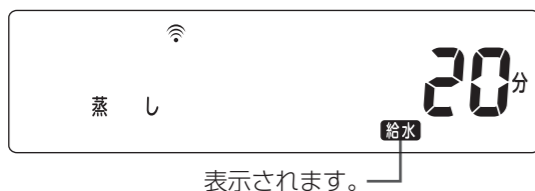
- 金属を使っているものは、火花が出たり、燃えたりすることがあります。
- ただし、らくらくベーカリー・スチームレンジでは、耐熱加工を施した紙やオーブンシートを使うことができます。

使いかたのポイント

準備

■ [スチーム]がついているメニューは必ず給水の準備をする
（操作部に給水💧が表示されます）

※給水の準備は15ページを参照ください

蒸し　20分　給水

表示されます。

■付属品・容器は加熱（メニュー）に合ったものを使用する

●「使える容器・使えない容器」（18～19ページ）と料理集を参照してください。

●レンジ加熱では、角皿・焼網は使用しない。
→火花が飛び、故障の原因になります。

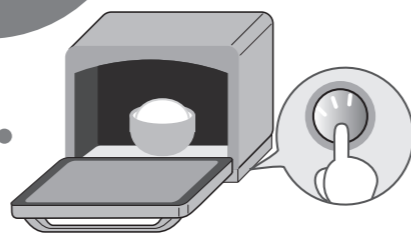
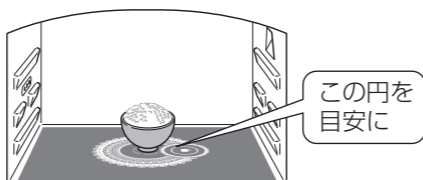
レンジ加熱が含まれる調理のときに表示されます。
調理中はレンジ加熱工程のときに点滅します。

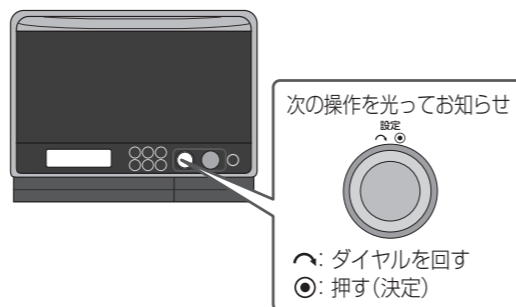
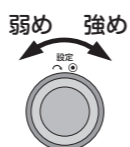
レンジ　600W　1分30秒

■ダイヤルメニューの選択中は料理集のページが表示されます

レンジ　自動メニュー・お手入れ　24　110P

料理集のページが表示されます。

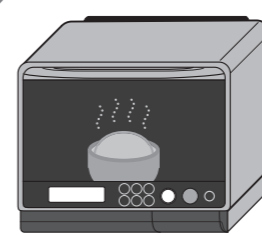
食品を入れる　設定

■食品は庫内中央の円を目安に置く（マグカップは右側の円を目安に置く）

■自動加熱のとき

●「タッチメニュー」キーを押したとき、「ダイヤル」を回したとき
→操作ガイドが点灯します。

●お好みの仕上がりにしたいときは
→メニューを選んでからダイヤルを回し、〔強め〕・〔弱め〕を加減します。

●取扱説明書・料理集に記載してある材料・分量・調理方法を守ってください。

・材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなることがあります。
また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

注意！

指定分量以外の場合や市販の料理本の調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

調理中

■スチームを使用する調理のとき

●給水

調理途中に給水カセットの水がなくなるとブザーが鳴り、「給水」が点滅するので、水を追加してください。
→水がないまま調理を続けると、でき上がりが悪くなることがあります。
表示が出たら早めに水を追加してください。
水の追加は調理を続けたままできます。

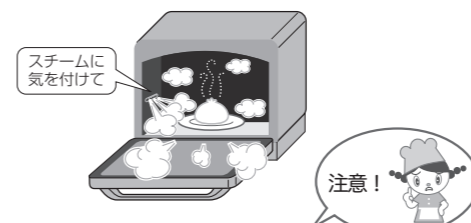
点滅します。

※水を追加後しばらくすると「給水」の表示が消えます。

※調理が一時停止したときは給水カセットに水を入れ取り付けた後、「あたため／スタート」キーを押してください。

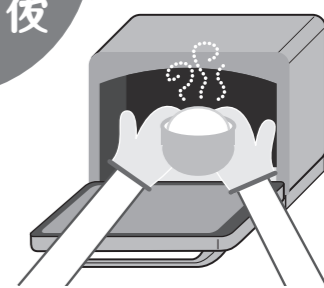
●調理中にとびらを開けるときは

・庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
・スチーム吹き出し口からしばらく高温のスチームが出ている場合があります。

注意！

庫内温度によりスチームは目に見えない場合があります。特に過熱水蒸気は目に見えません。

・自動調理中にとびらを開けたときは [とりけし] を押し、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

調理終了後

■追加加熱するときは

●加熱が足りないときは
→調理終了後1分以内にダイヤルを回して時間を設定すると直前の調理を延長することができます。

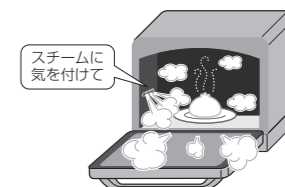
●繰り返して作るときは
→自動調理メニュー1～8、11、18～24、28、35、お好み温度、発酵は庫内が熱い場合は冷めるまで待つか、手動で様子を見ながら加熱をしてください。

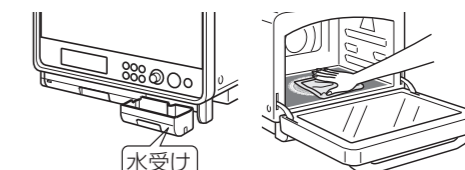
■取り出すとき

注意！

熱くなっているので気を付ける

・とびらはガラス面以外も熱くなります。

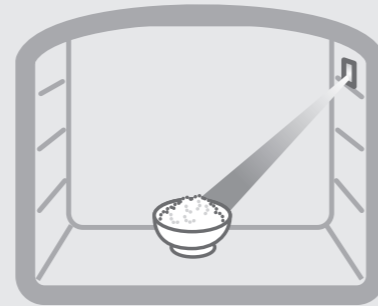
・取り出した食品や付属品は熱に弱い場所には置かないでください。
・市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で食品や付属品などに触れないよう気を付けてください。
→ミトンは厚手のものを使用する。やぶれていたり、水にぬれたものは使用しない。
・スチームを使用したときは、とびらをあけると庫内からスチームが出てくることがあるので気を付けてください。

■スチームを使用したとき（お手入れ）

・57ページに従ってお手入れを行ってください。
→水受けも熱くなることがありますので、本体と水受けが冷めてから作業をしてください。

あたため、牛乳、生解凍、ゆで野菜、お酒、お好み温度の加熱について

あたため（スピード・ソフト・スチーム）、牛乳、生解凍（解凍・さしみ）、ゆで野菜（葉菜・根菜）、お酒、お好み温度は赤外線センサー※を使用するレンジ加熱です。

※赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品をあたためることができます。

★赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために、22〜23ページを参照し、上手に活用しましょう。

守っていただきたいこと

●ラップを正しく使う

- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各メニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いてあたためてください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●ふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手にあたためられません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてあたためてください。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。表示部に「高温注意」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、庫内や扉の水滴などをふき取る

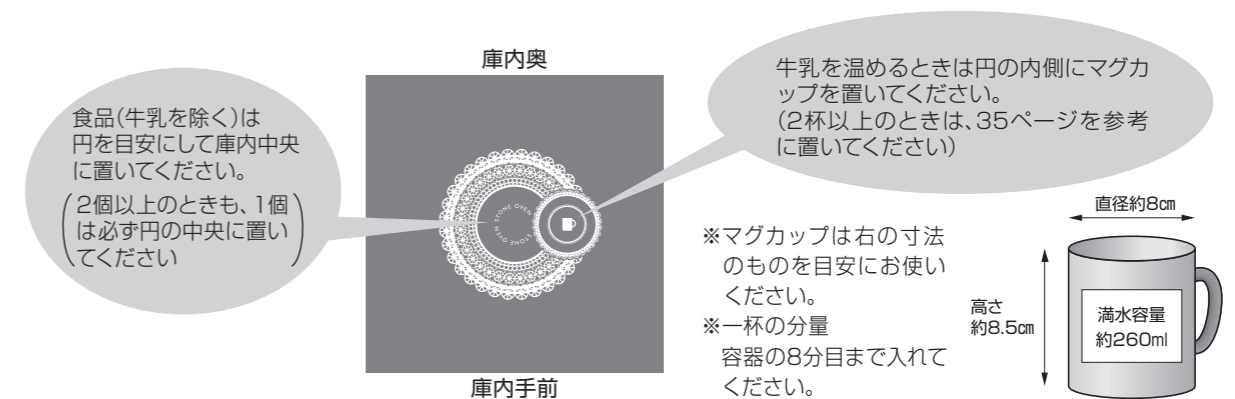
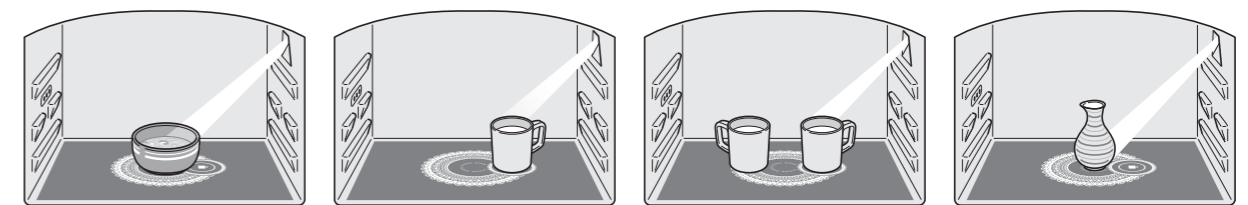
- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

⚠警告	⚠注意
禁止 **100g未満の食品は自動調理であたためない** 食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。 • 手動で様子を見ながら、あたためてください。	禁止 **ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない** ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。 • 容器のふたをはずしてあたためてください。

■食品の上手な置きかた

食品（牛乳を除く）は円を目安にして庫内中央に置いてください。
（2個以上のときも、1個は必ず円の中央に置いてください）

牛乳を温めるときは円の内側にマグカップを置いてください。
（2杯以上のときは、35ページを参考に置いてください）

※マグカップは右の寸法のものを目安にお使いください。
※一杯の分量
容器の8分目まで入れてください。

赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

Ⓐあたため、お好み温度

Ⓑマグカップ1個（牛乳）

Ⓒマグカップ2個（牛乳）

Ⓓとっくり（お酒）

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。

●食品は庫内の中央に置く（牛乳は除く）

＊複数の食品の場合は1個は必ず庫内中央に置き、他の容器を寄せるように置く

- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
- 小さい食品は、中央に置いても正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。少量の食品は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
- 飲みものは、端に置くと過加熱になり、沸騰したり、庫内から取り出した後に突然ふき出したりして、やけどの原因になります。

●マグカップは右側の円の上に置く（上図 ⒷⒸ および35ページ参照）

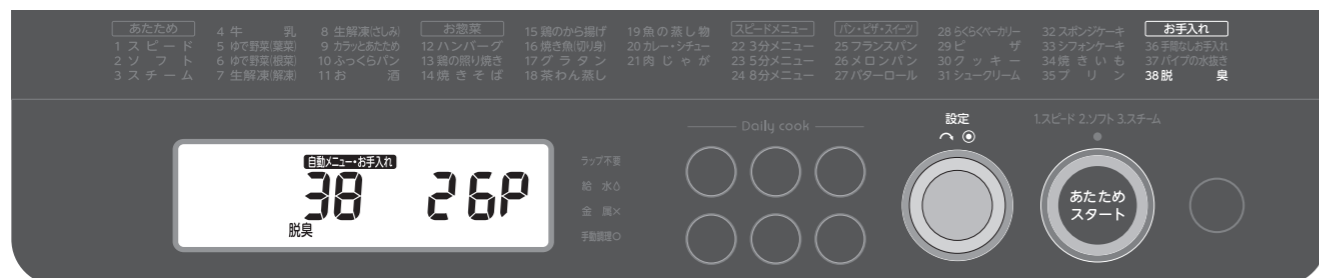
操作の流れ

ダイヤルを 回して 押す の簡単操作♪
共通操作
とびらを開けると
電源が入ります
表紙部に「0」が表示されます
食品を入れます
回す
押す
ダイヤルを回すと切り換わります
自動調理（32～33 ページ）
1. 調理コースを選択します
決定
液晶に 自動メニュー・お手入れ が
点灯しているときに押して決定
2. メニューを選択します
選択
決定
メニュー 1～38 の中から選択します
3. 仕上がり調節を設定します
設定
＊設定を変更しないときは 4 に進みます
4. スタートを押して
調理開始
スタート
操作を光ってお知らせ
この部分が光ります
：ダイヤルを回して選択・設定
：ダイヤルを押して決定
：スタートキーを押して調理開始
手動調理（40～52 ページ）
1. 調理コースを選択します
決定
液晶に 手動設定 が
点灯しているときに押して決定
2. 加熱方法を選択します
選択
決定
3. 出力・温度を設定します
設定
決定
4. 時間を設定します
設定
5. スタートを押して
調理開始
スタート
加熱方法により、設定する内容は異なります
タッチメニュー（34 ページ）
牛乳
ゆで野菜
生解凍
カラッとあたため
レンジ
石窯オーブン
1. メニューを選択します
選択
＊ は加熱方法を選択後
は手動調理の4へ
は手動調理の3へ進みます
2. 仕上がり調節を設定します
設定
＊設定を変更しないときは 3 に進みます
3. スタートを押して
調理開始
スタート
～調理終了後、延長したいときは～
終了後1 分以内に、時間を設定
設定
スタートを押して開始
スタート
＊加熱が終わると延長が表示されます

お使いになる前に…

庫内のカラ焼き・脱臭

初めてお使いのときは、**お手入れ**機能の「38 脱臭」を使って油を焼き切っておきます。(カラ焼き)
最初、煙が出たり、においがすることがありますが、故障ではありません。

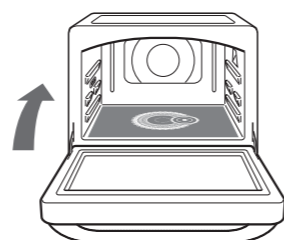
小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。

庫内のカラ焼き・脱臭をする

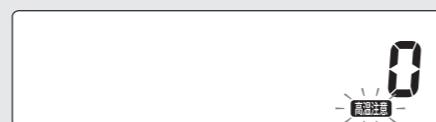
1 庫内には何も入れないで、とびらを閉める

2 (設定)を回して **自動調理** を選び、押して決定する

3 (設定)を回して **38 脱臭** を選ぶ

4 (あたため スタート)を押す

38 30分
脱臭

▶ **ブザーが3回鳴って脱臭終了**

●表示部に「高温注意」が表示されます。

とびらを開け、温度が下がるのを待つ

- とびらのガラス面や庫内が熱くなっているので、気を付けてください。
- くり返して脱臭をしないでください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内の汚れをふき取ってからカラ焼き・脱臭しましょう

ワンタッチでスタート!

あたため(スピード・ソフト・スチーム)

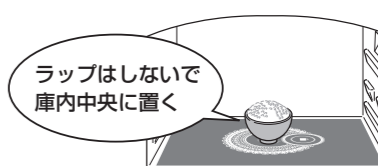
付属品は使えません

早くあたためたいとき
1回押すと 1 スピード
はじけやすいおかずには
2回押すと 2 ソフト
しっとりあたためたいとき
3回押すと 3 スチーム

食品を入れて「**あたため**」キーを押すだけで簡単に食品をあたためることができます。
あたためには「スピード」「ソフト」「スチーム」の3つの種類があります。
★一度にあたためられる分量は100～600gです。(1人分は150gです)
★冷凍したごはん、おかずは100～300g、「スチーム」の場合は100～200gです。

例:ごはんを 3 スチーム でスチームあたためる

1 給水の準備をし、食品(ごはん)を入れる

- 給水の準備は15ページ参照。

2 (あたため スタート)を **3回** 押す

- 押すごとに → 1 スピード → 2 ソフト → 3 スチーム → と変わります。(5秒以内)

食品やメニューによっては、途中から残り時間を表示することがあります。

▶ **ブザーが3回鳴って加熱終了**

●食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

容器が熱くなっているので、気を付けてください。また、スチーム吹出口から出るスチームに気を付けて取り出してください。

スチームの 使用後は… (終了後のお手入れについては**57ページ**参照)

■お好みの仕上がりを選ぶには
→ スタート後、10秒以内にダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め1、2、3、仕上がり4〕、左へ回すと〔弱め1、2、3〕が設定できます。

弱め 強め

■お好みの温度にしたいとき
→ お好み温度で温度を設定してあたためる(42～43ページ参照)

■3人分以上の食品をあたためるとき
→ スタート後、10秒以内にダイヤルを右へ回し、〔仕上がり4〕に設定する

■終了後、さらにあたためたいとき(延長)
→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■加熱中にとびらを開けたとき
→ 「とりけし」を押し、「レンジ」で様子を見ながらあたためる(40～41・52ページ参照)

■調理途中で給水カセットの水がなくなると
→ ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
- 水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

「あたため」の上手な使いかた

使いかたのポイント　（20 ～ 21 ページ）
守っていただきたいこと　（22 ～ 23 ページ）

■「スピード」、「ソフト」

●ラップやふたをしないであたためる

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮もの…煮汁を切ります。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹きます。
- 汁もの…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。
- 焼き魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定します。

※本体に「ラップ不要」の表示が出ますが、食品によってはラップをかけてあたためます。

●冷凍した食品はラップに包んだまま、器にのせてあたためる

- 冷凍ごはん…ラップに包んだまま、ラップの重なっている面を下にして皿にのせます。
- 冷凍シューマイ…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。

OK!　NO!

●とろみのある食品はラップをしてあたためる

→カレーや八宝菜などのとろみのある食品は、汁気が飛ぶのを防ぐためにラップをします。

- 深めの器に入れ、ラップは食品にぴったりつくように落とし込みます。
  （すき間があると赤外線センサーがうまく動かず、食品の発煙・発火の恐れがあります）
  あたたまったら混ぜ合わせてください。
- 「スピード」では上手にあたたまらない場合があります。
  「ソフト」であたためてください。
- 冷凍の場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためます。（40～41・52ページ）

■「スチーム」

●ラップやふたをしないであたためる

→スチームが食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。

- ごはん…仕上がり調節を〔標準〕に設定します。
- 蒸しものやおかず…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。

●とろみのある食品はあたためない

- カレーや八宝菜のようなとろみのある食品は、あたたまりにくいので「ソフト」〔強め3〕に設定してあたためてください。

「スピード」、「ソフト」より時間がかかるのはなぜ？
↓
出力を400Wにコントロールしているためです。「スピード」に比べて、約2倍の時間がかかります。
＊中華・肉・あんまんは大きさによっては上手にあたたまらないことがあります。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。

■「スピード」、「ソフト」、「スチーム」で複数の食品をあたためるときは

- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる食品に温度差（冷凍と冷蔵、冷凍と室温、室温と冷蔵）があると、均等にあたたまりません。
  食品の分量をそろえ、同じ状態のものを一緒にあたためてください。

◇◆ごはんの冷凍保存方法◇◆

- ごはんはなるべく炊きたての熱々のものを用意しましょう。
  熱々の状態でラップに包むと、蒸気を逃がさず保存できるので、あたためても乾燥しにくくなります。
- ごはんはラップで直に包みましょう。
  保存容器や保存袋などにいれると、上手にあたたまらないことがあります。
- ごはんは薄く（2～3cm）、1回分（１５０ｇ）ずつ平らな形に整えます。
  丸めたり、大量のごはんをひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。

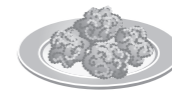
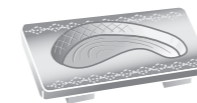
●ごはん/冷凍ごはん/早くおかずをあたためたいとき

→「1 スピードあたため」で

1000W で素早くあたためます

●はじけやすいおかず/とろみのあるおかず/汁物/冷凍したおかず

→「2 ソフトあたため」で

例えば…
- はじけやすいおかず：焼き魚、コロッケ
- 乾燥してかたくなりやすいおかず：から揚げ、焼肉
- 汁物：スープ、みそ汁
- とろみのあるおかず：カレー、シチュー、八宝菜

出力を自動で調節して上手にあたためます
＊スピードあたためより時間がかかります。

●しっとりあたためたいおかず

→「3 スチームあたため」で

例えば…
シューマイ、肉まんなど

スチームを出してしっとりあたためます
＊スピード・ソフトあたためより時間がかかります。

●牛乳

→タッチメニュー「**牛乳**」で**杯数**を選んで

➜ 34・35 ページ

●お酒

→ダイヤルメニュー「**お酒**」で

➜ 32・38 ページ

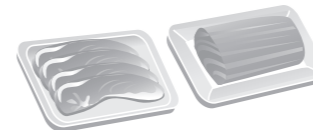
●コーヒー・水などののみもの

→「**レンジ**」で出力と時間を設定して

➜ 40 ～ 41・52 ページ

●肉や魚の解凍

→タッチメニュー「**生解凍**」でコースを選んで

➜ 34・37 ページ

●ロールパンなどの食事パン

→ダイヤルメニュー「**ふっくらパン**」で

➜ 32・38 ページ

●調理パン・菓子パン

→「**レンジ**」で出力と時間を設定して

➜ 40 ～ 41・52 ページ

●揚げもの、焼きものなどの調理済み食品

→タッチメニュー「**カラッとあたため**」で

➜ 34・38 ページ

●冷凍ゆで野菜

→「**レンジ**」で出力と時間を設定して

➜ 40 ～ 41・52 ページ

＊コーンやミックスベジタブルなどは、多めに水をふって耐熱容器に移し替えてください

●市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）

→「**レンジ**」で出力と時間を設定して

➜ 40 ～ 41・52 ページ

＊パッケージ記載内容を参考にして様子を見ながらあたためてください

ダイヤルメニュー一覧

メニュー番号
調理(1～35)/お手入れ(36～38)

操作は 32 ～ 34 ページをご覧ください。
あたため（1. スピード／ 2. ソフト／ 3. スチーム）は 27 ～ 29 ページをご覧ください。

	メニュー番号	メニュー分類 参照ページ	食品の置きかた	給水の準備	使用する付属品
あたため	4	牛乳 35ページ		空	付属品は使えません
	5	ゆで野菜(葉菜) 36ページ		空	
	6	ゆで野菜(根菜) 36ページ		空	
	7	生解凍(解凍) 37ページ		空	
	8	生解凍(さしみ) 37ページ		空	
	9	カラッとあたため スチーム 38ページ		満水	
	10	ふっくらパン 38ページ		空	付属品は使えません
	11	お酒 38ページ		空	
お惣菜	12	ハンバーグ 71ページ		空	
	13	鶏の照り焼き スチーム 74ページ		満水	
	14	焼きそば スチーム 86ページ		満水	
	15	鶏のから揚げ スチーム 84ページ		満水	
	16	焼き魚(切り身) スチーム 74ページ		満水	
	17	グラタン 82～83ページ		空	
	18	茶わん蒸し スチーム 86ページ		満水	付属品は使えません
	19	魚の蒸し物 スチーム 89ページ		満水	
	20	カレー・シチュー 90ページ		空	
	21	肉じゃが 91ページ		空	

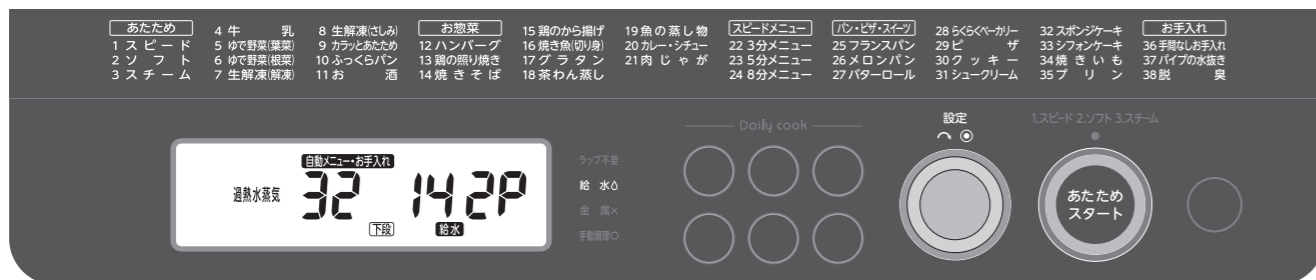
	メニュー番号	メニュー分類 参照ページ	食品の置きかた	給水の準備	使用する付属品
お惣菜	■ スピードメニュー				
	22	3分メニュー 100～101ページ		空	付属品は使えません
	23	5分メニュー 104～105ページ		空	
	24	8分メニュー 110～111ページ		空	
パン・ピザ・スイーツ	25	フランスパン スチーム 124～127・131ページ		満水	
	26	メロンパン 123ページ		空	
	27	バターロール 120ページ		空	
	28	らくらくベーカリー 140ページ	発酵 付属品は使えません →	焼き上げ	空
	29	ピザ 116～117ページ		空	
	30	クッキー 150～151ページ		空	
	31	シュークリーム スチーム 146～147ページ		満水	
	32	スポンジケーキ スチーム 142～143ページ		満水	
	33	シフォンケーキ 144～145ページ		空	
	34	焼きいも 162ページ		空	
	35	プリン スチーム 149ページ		満水	

	メニュー番号	メニュー分類 参照ページ	給水の準備と付属品の使用
お手入れ	36	手間なしお手入れ スチーム 56ページ	満水 汚れを落としたい付属品を入れます。
	37	パイプの水抜き 57ページ	を本体からはずします
	38	脱臭 26ページ	空 付属品は使いません

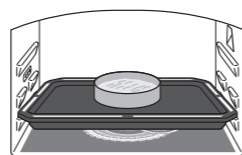
メニューを選んで自動調理

ダイヤルメニューの基本操作

付属品の使用については、ダイヤルメニュー一覧(30～31ページ)をご覧ください。

ダイヤルメニューの基本的な操作を説明しています。35～38ページの**上手に使うコツ**もあわせてご覧ください。

基本操作（※メニューによって操作が一部異なります。料理集を参照して操作を進めてください）

1 食品を入れる

- 指定の位置に置きます。
- 料理集に💧マークのあるメニューは、給水の準備をします。（給水の準備は15ページ参照）

2 を回して **自動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **メニュー** を選ぶ

- 表示部にメニュー番号1～38が表示されるので、メニュー番号を選んでください。

4 を押す

表示例: スポンジケーキ

過熱水蒸気 32 下段 30分

残り時間が表示されます。

▶ **ブザーが3回鳴って加熱終了**

●表示部に「高温注意」が表示されます。

とびらを開け、食品を取り出す

●食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。また、スチーム調理終了後は吹出口から出るスチームに気を付けてください。

スチーム の使用後は… （終了後のお手入れについては**57ページ**参照）

■お好みの仕上がりを選ぶには

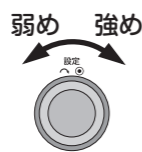
弱め　強め

→ メニューを選んで押して決定してからダイヤルを回し、強め弱めを加減する

- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

- ただし「お手入れ」は延長できません。

■途中で調理時間を増減したいとき
(9、10、12～17、25～34のみ)

短く　長く

→ 加熱中、残り時間が表示された後、ダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 10、28はオーブン加熱中のみ増減できます。

■スチーム調理のとき調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

- 水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

予熱が必要な調理の操作（※角皿を入れて予熱するメニューがあります。料理集に従ってください）

1 庫内に何も入れず、 を回して **自動調理** を選び、押して決定する

2 を回して **メニュー** を選ぶ

- 表示部にメニュー番号1～38が表示されるので、メニュー番号を選んでください
- 料理集に💧マークのあるメニューの場合は、給水の準備をします。（給水の準備は15ページ参照）

3 を押して予熱を開始する

▶ブザーが5回鳴り、予熱終了

- 予熱中、庫内灯は点灯しません。
- 角皿を入れて予熱した場合は、角皿が熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気を付けてください。
- 予熱は約20分間保持されます。その間、何もしないと調理が終了になります。

4 食品を入れて を押す

表示例：ピザ

オーブン 29 下段 9分00秒

残り時間が表示されます。

スタート!

▶ **ブザーが3回鳴って加熱終了**

●表示部に「高温注意」が表示されます。

とびらを開け、食品を取り出す

●食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。また、スチーム調理終了後は吹出口から出るスチームに気を付けてください。

スチーム の使用後は… （終了後のお手入れについては**57ページ**参照）

お願い

調理終了後、角皿などは熱くなっています。

- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気を付けてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で食品や付属品などに触れないよう気を付けてください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

スチームを使った調理のとき

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に気を付けてください。

お知らせ

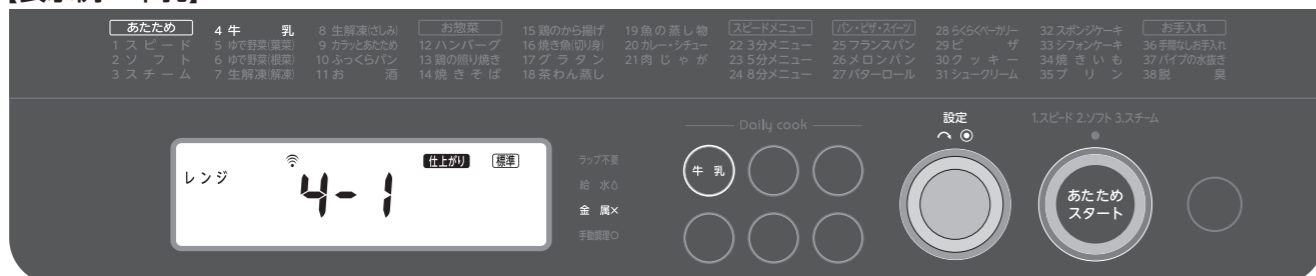
- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

専用キーで手軽にあたため

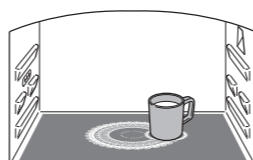
タッチメニューキーの基本操作

付属品は使えません

牛乳 ゆで野菜 生解凍 カラッとあたため レンジ 石窯オーブン はダイヤルを回さずに、専用キーで操作を省略することができます。

【表示例：牛乳】

例：牛乳をあたためる

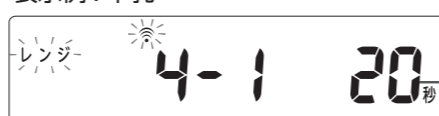
1 食品を庫内に入れる

※牛乳：右側の円の中央に置きます。
※ゆで野菜・生解凍：庫内中央に置きます。

2 牛乳 を押し **杯数** を選ぶ

- 牛乳 1杯 → 2杯 → 3杯 → 4杯
- ゆで野菜 5 ゆで野菜（葉菜）←→ 6 ゆで野菜（根菜）
- 生解凍 7 生解凍（解凍）←→ 8 生解凍（さしみ）
- カラッとあたため 切り換わりません
- レンジ 600W → 500W → 200W → 1000W
- 石窯オーブン 予熱あり ←→ 予熱なし

レンジ（40～41 ページ）、オーブン（46～47 ページ）は各操作ページをご覧ください。

3 あたため スタート を押す

表示例：牛乳

食品やメニューによっては、途中から残り時間を表示することがあります。

加熱スタート！

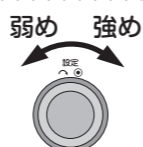
▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

●食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。
とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■牛乳 ゆで野菜 生解凍 カラッとあたため のお好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んでからダイヤルを回し、強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3の設定ができます。

弱め　強め

■加熱中にとびらを開けたとき

→ 「レンジ」で様子を見ながらあたためる（40～41ページ）

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

上手に使うコツ

牛乳

操作方法は
32・34 ページ

付属品は使えません

もう読みましたか？

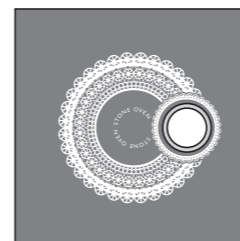
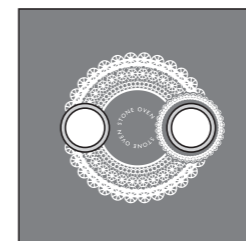
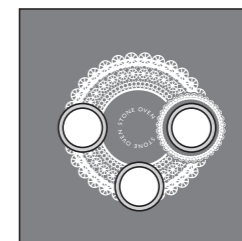
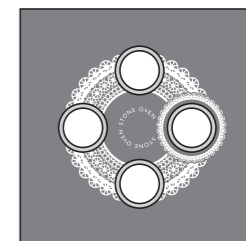
使いかたのポイント　（20 ～ 21 ページ）
守っていただきたいこと　（22 ～ 23 ページ）

4 牛乳

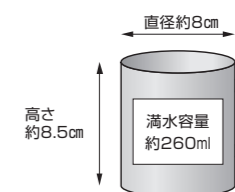
●一度にあたためられる分量は1～4杯です。

上手にあたためるために

●マグカップは必ず右側の円の内側に置きます。
2杯以上の場合も必ず1個は右側の円の内側に置いてください。
右側の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

●個数に合わせた置きかた

1個　2個　3個　4個

●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。

容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。
- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目。（約200ml）
  （少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。）

直径約8cm
高さ約8.5cm
満水容量約260ml

●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。
- あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（40～41・52ページ）

■コーヒー・水などののみものは

→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（40～41・52ページ）

上手に使うコツ

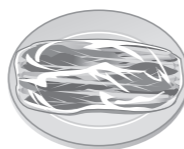
ゆで野菜

操作方法は
32・34 ページ

付属品は
使えません

使いかたのポイント　　　（20 ～ 21 ページ）
守っていただきたいこと　（22 ～ 23 ページ）

5 ゆで野菜（葉菜）：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど

- 分量…100～300g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

6 ゆで野菜（根菜）：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100～600g（食品の重さのみ）
  ＊450g以上加熱するときはダイヤルを右に回して、〔仕上がり4〕にしてください。
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。
  ラップは食品にふれるようにしてください。

丸ごとゆでるとき

平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて
繰り越し加熱※1（約5分）を利用します。
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」を選び、時間を設定して加熱します。（40～41・52ページ参照）
- 小さく切ったにんじんやミックスベジタブルを「根菜」で加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

■食品の分量が100g未満の場合は

→「レンジ600W」で様子を見ながら加熱してください。（40～41・52ページ）
　自動で調理すると発煙・発火の原因になります。

少量の加熱は
ダメ！

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品の過加熱となり発煙・発火する原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

※1：繰り越し加熱とは
食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

上手に使うコツ

生解凍

操作方法は
32・34 ページ

付属品は
使えません

使いかたのポイント　　　（20 ～ 21 ページ）
守っていただきたいこと　（22 ～ 23 ページ）

●冷凍室で冷凍保存していた肉や魚を自動で解凍します。
●冷凍庫から出したらすぐに、カチコチの状態で解凍してください。
★一度に解凍できる分量は100～600ｇです。

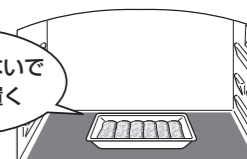
7 生解凍（解凍）

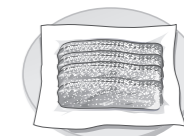
- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

8 生解凍（さしみ）

- サクッと包丁が入る状態に仕上げます。盛り付けて食卓に出すときが食べごろです。

●ラップやふたをはずして、発泡トレイのまま解凍する

- 深めの発泡トレイはセンサーがうまく働かないことがあるので、浅めのトレイに移すか、平らな皿にペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- 分量の多いときや形が均一でないときは周囲を包むことをおすすめします。
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。

●解凍する食品の大きさをそろえる

- 上手に解凍できる食品の厚さは3㎝まで。
  同時に2つ以上解凍するときは、同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。
  厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する

- 庫内が熱いとセンサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内が冷めるまでお待ちください。

■解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは

→「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。（40～41・52ページ）

上手な冷凍をして、上手に解凍しましょう！

●食材は新鮮なものを用意し、冷凍してください。
●食材は薄く（2～3㎝）、1回分ずつ平らな形にそろえてください。
　重ねたり、かたまり状にすると上手に解凍できません。

上手に使うコツ ■■■ カラッとあたため ■■■ 操作方法は32・34ページ

9 カラッとあたため スチーム：給水カセットの準備（15ページ）

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

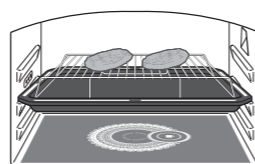
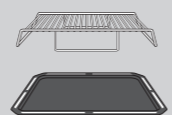
角皿＋焼網 中段

●分量…100～200ｇ（コロッケ・・・1～2コ程度／えびの天ぷら・・・1～4尾程度）

●あたためかた…包装・容器を取りはずします。角皿に焼網をのせ、その上に食品をのせて中段に入れあたためます。（加熱時間の目安 約15分）

使用する付属品

- 熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
- 冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。
- 市販の調理済み冷凍食品には使えません。

●包装・容器は取りはずしてあたためる
- ラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。食品は容器などに移さず、必ず焼網に直接置きます。

上手に使うコツ ■■■ ふっくらパン ■■■ 操作方法は32ページ

10 ふっくらパン

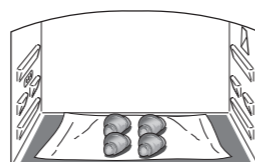
市販のパン（バターロールやフランスパン）を外はパリッと中はふんわりとあたためます。

付属品は使えません

●一度にあたためられる分量は4コ（1コ約30ｇ）です。

●あたためかた…食品の包装・容器をはずし、オーブンシートの上に置いてあたためます。

※冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。
※熱さの好み、パンの初期状態（冷蔵/室温）、個数によって「仕上がり調節」で加減します。

●包装・容器は取りはずしてあたためる
- ラップやビニールなどの熱に弱い包装は取り外してください。容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。アルミホイルなどの金属は火花が飛ぶことがあるので絶対に使わないでください。

上手に使うコツ ■■■ お酒 ■■■ 操作方法は32ページ

守っていただきたいこと　（22～23ページ）

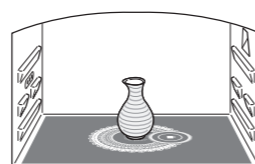
11 お酒

★一度にあたためられる分量はとっくり1～4本です。

付属品は使えません

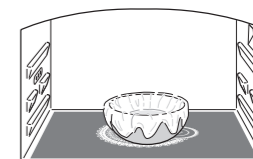
●容器の大きさ・お酒の量を守ってください。
- 容器…背が低く、ずんぐりとしたとっくり。（容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 1本の分量…とっくりの8分目。（約160ml）（少ししか入れないと沸騰する恐れがあります）
- 加熱ムラを少なくするために…とっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。
- 3本以上をあたためるときは、ダイヤルを右に回して〔仕上がり4〕にしてください。

とっくり（お酒）

●庫内中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。
●コップであたためる場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。

28 らくらくベーカリーの操作

一次発酵（約7分）

1 パン生地を庫内に入れる　付属品は使えません

- 料理集140ページの手順1～4で作った生地を耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
※発酵はレンジ加熱なので付属品は使えません。

2 ダイヤルメニューで自動調理を選択・決定後に

を回して **28 らくらくベーカリー** を選ぶ

- 表示部にメニュー番号1～38が表示されるので、メニュー番号28を選んでください。

3 を押す

途中で残り時間が表示されます。（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

▶ 一次発酵開始
▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了

成形発酵（約6分）

4 庫内にオーブンシートを敷き、丸めた生地を並べて

 を押す　付属品は使えません

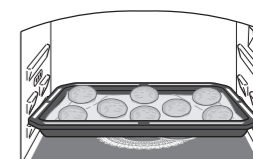
▶ 成形発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵終了

レンジオーブン 28 22分 発酵

残り時間が表示されます。

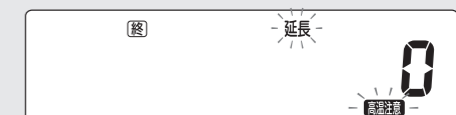
焼き上げ（約16分）

5 オーブンシートごと生地を角皿にのせて庫内に入れ、 を押す

▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

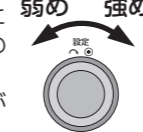
●表示部に「高温注意」が表示されます。

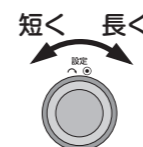
とびらを開け、角皿を取り出す

●食品を取り忘れると、ブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■お好みの焼き上がりにするには

→ メニューを選んでからダイヤルを回し、強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
- 強め3、弱め3のみ、発酵時間が自動的に調整されます。

弱め　強め

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき（手順5）

→ 加熱中、残り時間が表示された後、ダイヤルを回して1分ずつ増減する

短く　長く

お願い

調理終了後、角皿などは熱くなっています。
- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気を付けてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で食品や付属品などには触れないよう気を付けてください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

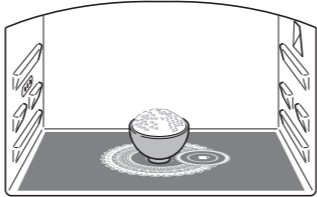
お知らせ
- 取扱説明書・料理集に記載してある材料・分量・料理方法を守ってください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・出力を合わせて

レンジで調理する/煮込み

付属品は使えません

1 食品を入れる

• 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。

2 （設定ダイヤル）を回して **手動調理** を選び、押して決定する

※「タッチメニュー」キーから選択することもできます。（34ページ参照）

3 （設定ダイヤル）を回して **レンジ** を選び、押して決定する

煮込みのときは、**煮込み**を選びます。

4 （設定ダイヤル）を回して **出力** を選び、押して決定する

• 出力設定：200W、500W、600W、1000W

煮込みを選び決定すると初めに設定する600Wが表示されます。出力の設定は必要ありませんので、手順5に進んでください。

5 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間
  レンジ1000W：5分
  レンジ600W、500W：30分
  レンジ200W：90分

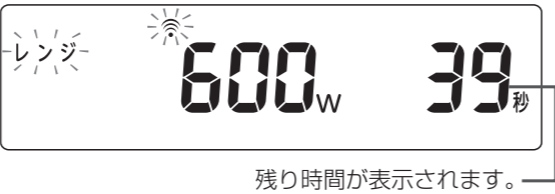
■調理時間の設定単位

出力	0〜5分	5〜10分	10〜30分	30〜40分	40〜90分
1000W	10秒単位				
600W 500W	10秒単位	30秒単位	1分単位		
200W	30秒単位（0〜15分）	1分単位（15〜40分）			5分単位（40〜90分）

6 を押す

残り時間が表示されます。

▶ 加熱開始

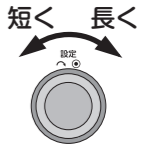
▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

手動加熱の設定時間の目安は52ページを参照してください。

手動1000Wで繰り返しご使用になった場合、電気部品の保護のため調理途中で出力が600Wに切り換わります。

煮込み

• 初めに600W（強）、次に200W（弱）で加熱します。
• 操作5でまず600Wの時間を合わせダイヤルを押して決定後、200Wの時間を合わせてスタートを押します。
• レンジ600Wの加熱が終わると続けてレンジ200Wの調理残り時間が表示されます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで5分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■出力の使い分け目安

1000W	600W	500W	200W
強火	強火		弱火
● 食品をすばやくあたためる	● 野菜をゆでる（下ごしらえ） ● 食品をあたためる	● 調理全般 ● 冷凍食品をあたためる ● はじけやすい食品をあたためる	● 煮込む ● 解凍する

●調理内容に合わせてラップを使う

• あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけてあたためます。
詳しくは手動加熱の設定時間の目安（52ページ）や料理集で確認してください。

●冷凍食品について

市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の不足があるときは様子を見ながら時間を調節してください。

お願い

ミックスベジタブルの少量でのあたためはしないでください。火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

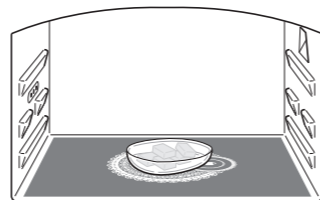
食品を
お好みの温度にあたためる

付属品は使えません

◆分量は一人分を基準としています。（分量の目安は右の表を参照してください）

例：バターをやわらかくする

1 食品を入れる

• 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **お好み温度（レンジ80℃）** を選び、押して決定する

4 を回して **ー10～90℃の温度** を選ぶ

• あたため温度の目安は右の表を参照してください。

5 を押す

残り時間が表示されます。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

■終了後、さらにあたためたいとき（延長）

→調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

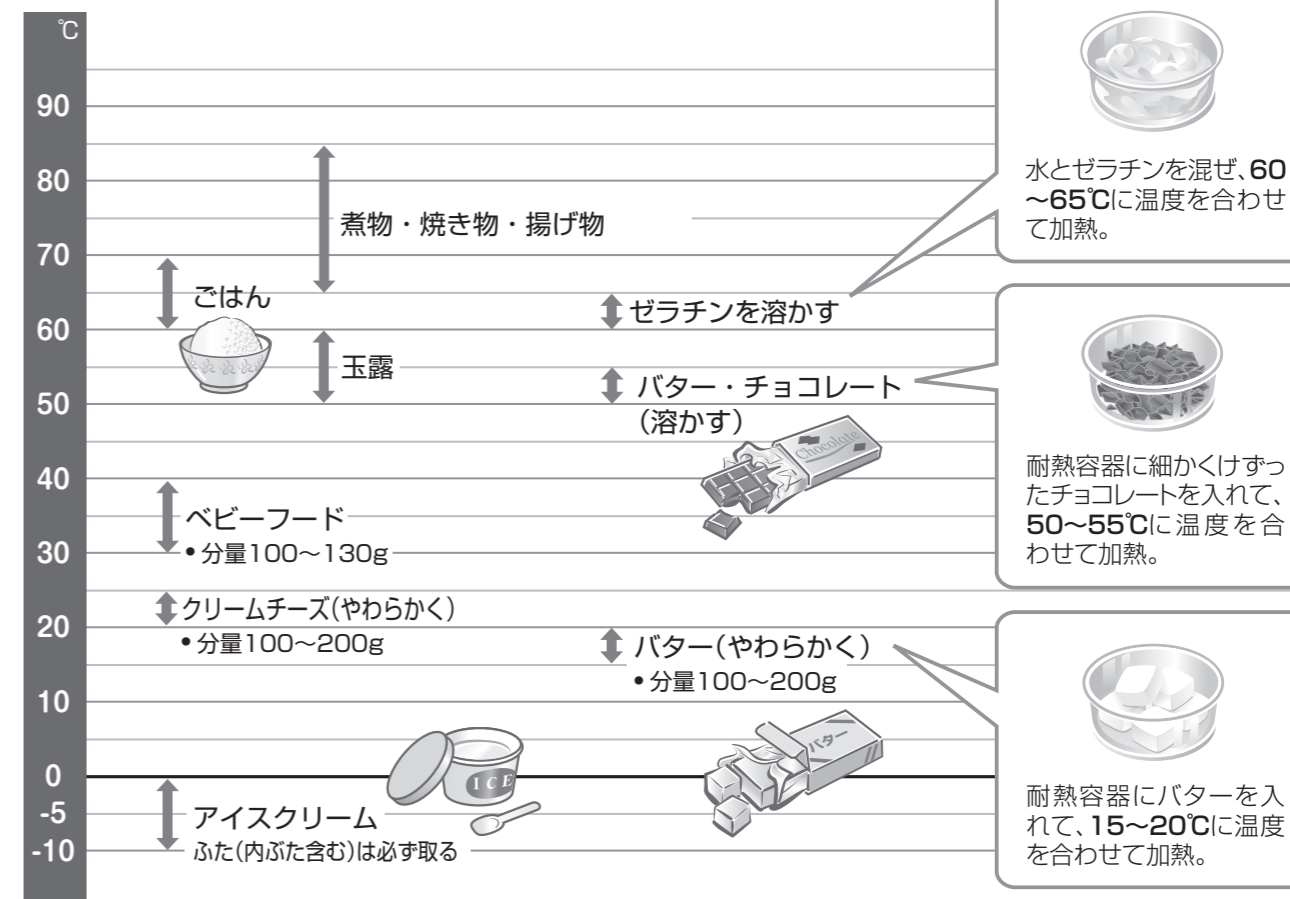
■庫内を十分冷ましてからあたためる

• 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

■食品は円を目安に庫内中央に置く

• マグカップは右側の円の中心に合わせて置いてください。

使いかたのポイント　（20 ～ 21 ページ）
守っていただきたいこと　（22 ～ 23 ページ）

おすすめ温度の目安

上手にあたためるために

●ラップやふたをしないであたためる

●ベビーフードや介護食をあたためるとき

• 浅めの容器に移し替えてあたためます。
• 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
• 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

十分注意！

●分量・容器について

• 分量は一人分を基準としています。
• 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
• 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

※正しい使いかたをしないと、仕上がりが悪くなることがあります。
　また、食品の焦げ・発煙・発火の原因になります。

カッテージチーズ

材料	
牛乳	300ml
レモン汁	30ml

アドバイス

●はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。

作りかた

1 耐熱容器に牛乳を入れて**庫内中央**に置き、**〈お好み温度・40～45℃〉**で加熱する。

2 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらくおく。

3 ふきんでこす。

時間・温度を合わせて

スチームを使って調理する

蒸し

1 給水の準備をし、食品を入れる

• 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。
（給水の準備は15ページ参照）

付属品は使えません

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **蒸し** を選び、押して決定する

• 蒸し：オーブンとレンジを併用した蒸し調理です。使用される容器にご注意ください。
※角皿やアルミホイルは火花が出るので使用しないでください。

4 を回して **時間** を合わせる

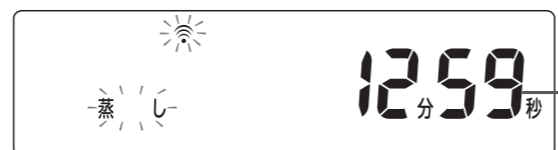
• 最大設定時間：30分

■調理時間の設定単位

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒単位	30秒単位	1分単位

5 を押す

▶ 加熱開始

残り時間が表示されます。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• とびらを開けるときはスチームに十分気を付けてください。
• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチームの使用後は… （終了後のお手入れについては57ページ参照）

〈スチームレンジ〉

付属品は使えません

スチームレンジ

1 給水の準備をし、食品を入れる

• 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置く。
（給水の準備は15ページ参照）

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **スチームレンジ** を選び、押して決定する

• スチームレンジ（400W）｝レンジとスチームで加熱します。使用する容器に気を付けてください。
※角皿やアルミホイルは火花が出るので使用しないでください。

4 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間：30分

5 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• とびらを開けるときはスチームに十分気を付けてください。
• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチームの使用後は…
（終了後のお手入れについては57ページ参照）

■途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると
→ ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）
→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

お願い
• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
スチーム吹出口に気を付けてください。

時間・温度を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし で調理する

予熱あり

1 庫内に何も入れず、(設定ダイヤル)を回して **手動調理** を選び、押して決定する

- 角皿を入れて予熱するメニューがあります。料理集に従ってください。
- ＊「タッチメニュー」キーから選択することもできます。(34ページ参照)

2 (設定ダイヤル)を回して **石窯オーブン 予熱あり**※ を選び、押して決定する

3 (設定ダイヤル)を回して **温度** を合わせ、押して決定する

- 設定温度：100～250℃、300℃

4 (設定ダイヤル)を回して **時間** を合わせる

- 最大設定時間：90分

■調理時間の設定単位

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒単位	1分単位	5分単位

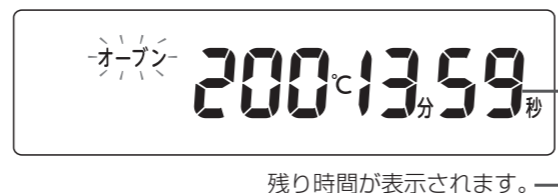
5 (あたため スタート)を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱中、庫内灯は点灯しません。
- 角皿を入れて予熱した場合は、角皿が熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気を付けてください。
- 予熱は約20分間保持されます。その間、何もしないと調理が終了になります。

6 食品を入れ、(あたため スタート)を押す

▶ 加熱開始

残り時間が表示されます。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 表示部に「高温注意」が表示されます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

使用する付属品
組み合わせは料理集参照

予熱なし

1 食品を入れる

2 (設定ダイヤル)を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 (設定ダイヤル)を回して **石窯オーブン 予熱なし**※ を選び、押して決定する

4 (設定ダイヤル)を回して **温度** を合わせ、押して決定する

- 設定温度：100～250℃、300℃

5 (設定ダイヤル)を回して **時間** を合わせる

- 最大設定時間：90分

6 (あたため スタート)を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 表示部に「高温注意」が表示されます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

※
予熱あり：手動設定 予熱 オーブン
予熱が表示されます。
予熱なし：手動設定 オーブン

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更
→ できません。

■予熱時間の目安
→ 250℃設定のとき、約15分
200℃設定のとき、約8分

■途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

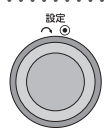
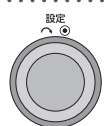
■途中で調理温度を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

お知らせ
- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)
→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

時間・温度を合わせて

過熱水蒸気 予熱あり／予熱なし で調理する スチーム

予熱 過熱水蒸気 200℃ 14分00秒 給水

予熱あり

1 給水の準備をして庫内に何も入れず、を回して **手動調理** を選び、押して決定する

• 給水の準備は15ページ参照。

2 を回して **過熱水蒸気 予熱あり**※ を選び、押して決定する

3 を回して **温度** を合わせ、押して決定する

• 設定温度：100～250℃

4 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間：60分

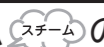
5 あたためスタート を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

■調理時間の設定単位

0	15分	40分	60分
30秒単位	1分単位	5分単位	

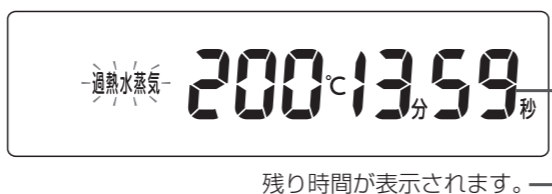
• 予熱中、庫内灯は点灯しません。
• 予熱は約20分間保持されます。その間、何もしないと調理が終了になります。

6 食品を入れ、あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

過熱水蒸気 200℃ 13分59秒

残り時間が表示されます。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 表示部に「高温注意」が表示されます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチーム の使用後は… （終了後のお手入れについては**57ページ**参照）

お願い

• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に気を付けてください。
• 調理後は水受けも熱くなっています。水受けは本体が冷めてから取り外してください。

取り出すときはスチームに注意！

使用する付属品

組み合わせは料理集参照

過熱水蒸気とは…

過熱水蒸気には、加熱の他にも脱油効果があるので、食品に含まれる余分な油脂を落としてヘルシーに仕上げたいときに使用します。

予熱なし

1 給水の準備をし、食品を入れる

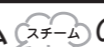
• 給水の準備は15ページ参照。

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **過熱水蒸気 予熱なし**※ を選び、押して決定する

4 を回して **温度** を合わせ、押して決定する

• 設定温度：100～250℃

5 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間：60分

6 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 表示部に「高温注意」が表示されます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチーム の使用後は…
（終了後のお手入れについては**57ページ**参照）

※

予熱あり	予熱なし
手動設定 予熱 過熱水蒸気	手動設定 過熱水蒸気
予熱が表示されます。	

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→ できません。

■予熱時間の目安

→ 250℃設定のとき、約15分
200℃設定のとき、約8分

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、60分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

過熱水蒸気は目には見えませんのでご注意ください

お知らせ

• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
• 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

温度・時間を合わせて

発酵

使用する付属品

発酵

1 食品を入れる

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **発酵** を選び、押して決定する

4 を回して **温度** を合わせ、押して決定する

• 設定温度：30℃、35℃、40℃、45℃

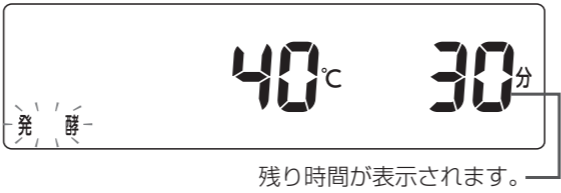
5 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間：90分

■調理時間の設定単位

0	15分	40分	90分
30秒単位	1分単位	5分単位	

6 を押す

▶ 加熱開始

残り時間が表示されます。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

• 表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）

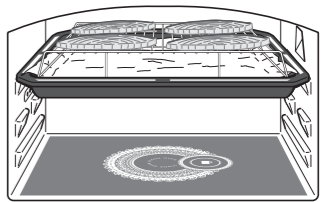
→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

時間を合わせて

グリルで調理する

使用する付属品

例：魚をグリルで焼く

1 食品を入れる

2 を回して **手動調理** を選び、押して決定する

3 を回して **グリル** を選び、押して決定する

4 を回して **時間** を合わせる

• 最大設定時間30分

■調理時間の設定単位

0	5分	10分	30分
10秒単位	30秒単位	1分単位	

5 を押す

▶ 加熱開始

残り時間が表示されます。

お知らせ

• 両面にしっかり焼き色をつけたいときは途中で食品を裏返し、再び「スタート」キーを押します
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
• 表示部に「高温注意」が表示されます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■終了後、さらに加熱したいとき（延長）

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

手動加熱の設定時間の目安

◆ 出力と時間をセットする調理の目安です。

お願い
食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながらあたためてください。

・ml ＝ cc

ラップあり…○／ラップなし…×

あたため（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯（150g）	約1分	×
どんぶりもの	1杯（340g）	約3分	×
スープ・みそ汁	1杯（150ml）	約1分40秒	×
野菜の煮物	150g	約1分20秒	×
カレー・シチュー	200g	約2分10秒	○
シューマイ	6コ（100g）	約50秒	×
中華・肉・あんまん	1コ（100g）	約1分	○
バターロール	2コ（70g）	約20秒	×
調理パン	1コ（110g）	約30秒	×

冷凍した食品のあたため（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯（150g）	約2分30秒	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約8分	○
冷凍シューマイ	5コ（100g）	約2分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ（100g）	約1分50秒	○

冷凍の肉・魚の解凍（レンジ200W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約5分	×
	600g	約7分	×

蒸し（スチーム）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
中華・肉・あんまん	1コ（100g）	約8分	×
中華・肉・あんまん（冷凍）	1コ（100g）	約11分	×
シューマイ（冷蔵）	10コ（150g）	約10分	×
シューマイ（冷凍）	10コ（150g）	約15分	×

のみもの（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯（200ml）	約1分40秒	×
お酒	1杯（160ml）	約1分	×
水（常温）	1杯（200ml）	約1分10秒	×
コーヒー（常温）	1杯（200ml）	約1分10秒	×

野菜のゆでもの（レンジ600W）

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ（150g）	約3分20秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

冷凍ゆで野菜の解凍（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分10秒	○
さといも	100g	約2分20秒	○
かぼちゃ	150g	約3分	○
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	○

スチームを使ったあたため（スチームレンジ400W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん（冷蔵）	1杯（150g）	約1分50秒	×
肉まん（冷蔵）	1コ（100g）	約1分20秒	×
シューマイ（冷蔵）	10コ（150g）	約1分50秒	×
ごはん（冷凍）	1杯（150g）	約4分10秒	×
肉まん（冷凍）	1コ（100g）	約2分20秒	×
シューマイ（冷凍）	10コ（150g）	約4分30秒	×

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
■予熱終了、途中操作のある場合は→ピーッピーッピーッピーッピーッ
■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→1分おきにピーッピーッピーッ
■異常表示のときは→ピピピピピピピ
■水補給表示のときは　・調理が一時停止した場合→ピピピピピピピ
　　　　　　　　　　　・調理が一時停止しない場合→1分おきにピピピ

ブザー音を消す

■全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて 生解凍 を押す

■取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて 牛乳 を押す

ブザー音を鳴るように元にもどす

■ブザー音を消す操作と同じ操作を行う。

お知らせサイン・操作ガイドについて

お知らせサイン・操作ガイドを消す

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて レンジ を押す

お知らせサイン・操作ガイドが光るように元にもどす

■お知らせサイン・操作ガイドを消す操作と同じ操作を行う。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う
感電や、やけどをする恐れがあります。

水抜き中、とびらは閉めておく
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分もふき取ってください
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。
• 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

■長期間ご使用にならないとき

パイプの水抜きを行った後、電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、保管してください。

日常のお手入れ

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
• ひどい汚れは薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
• 水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
• 落ちにくい汚れは、ぬれた布巾を汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。
• スチーム調理をくりかえし行った後、庫内(特にスチーム吹出口近く)に白い粉(水の中の溶解物)が付着することがあります。こまめにぬれた布巾でふき取ってください。

スチーム調理後に結露した水分は、冷めてから乾いた布でふき取る。

お願い
• たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

給水カセット・水受け

やわらかいスポンジで水洗いをして汚れを落とし、水気は十分にふき取る。
汚れが気になる方は、中性洗剤を水で薄めて洗い流してください。

お願い
• 食器洗い乾燥機、食器乾燥器に入れたり、直射日光に当てて乾燥させたりしないでください。給水カセットの変形、破損の原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いが取れないとき

庫内のカラ焼き・脱臭(26ページ参照)をしてください。臭いがやわらぎます。

お願い
住宅家具用洗剤(弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など)、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤やたわし、スポンジたわしの硬い部分、研磨剤入りナイロンたわし、金属たわしなどは使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火、さびなどの原因になります。

スポンジたわし

研磨剤入りナイロンたわし

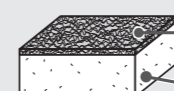
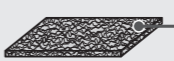
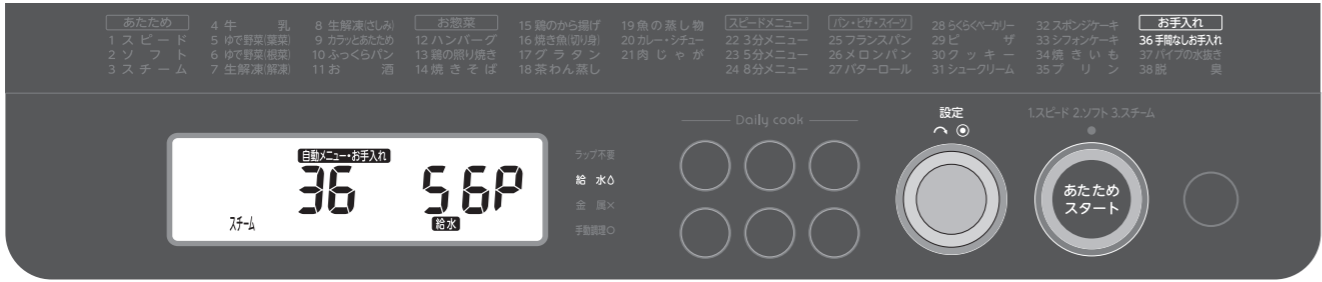
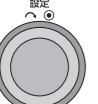
庫内底面

庫内底面の汚れはぬれ布巾ですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、スチームを使ったお手入れ(56ページ)を実施し、ぬれ布巾や丸めたラップでこすって汚れを落としてください。
庫内底面のフラットプレートには、お手入れ動作で発生したスチームが汚れの下に入り込み、汚れを落としやすくするイージークリーンコートがほどこされています。

お願い
• 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
• 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿

やわらかいスポンジで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。
• 汚れが落ちないときは、「スチームを使ったお手入れのしかた」(56ページ)を行ってください。
• 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあるので水気は十分にふき取ってください。

お願い
• 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
• 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れたり、変形することがあります。

お手入れのしかた（つづき）

汚れが気になるとき スチーム

スチームを使ったお手入れのしかた

スチームで、庫内・焼網・角皿の汚れを浮かせて、ふき取りやすくします。

1 給水カセットを本体にセットし、汚れを落としたい焼網・角皿を庫内に入れる

（給水の準備は15ページ参照）

2 設定ダイヤル を回して **自動調理** を選び、押して決定する

3 設定ダイヤル を回して **36 手間なしお手入れ** を選ぶ

4 あたためスタート を押す

▶ お手入れ開始

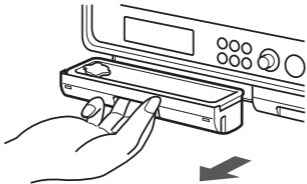
▶ ブザーが3回鳴り、終了
- 電源プラグをコンセントから抜き、庫内・焼網・角皿の温度が十分に下がってから、汚れをふき取ってください。
- 終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

お知らせ
- 終了直後は、庫内・焼網・角皿・スチーム吹出口が熱くなっていますので、気を付けてください。

スチームを使うたびに

パイプの水抜きのしかた

調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

1 給水カセットを本体から引き抜く

2 設定ダイヤル を回して **自動調理** を選び、押して決定する

3 設定ダイヤル を回して **37 パイプの水抜き** を選ぶ

4 あたためスタート を押す

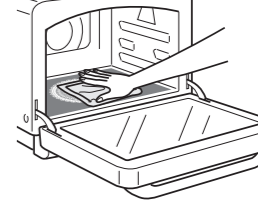
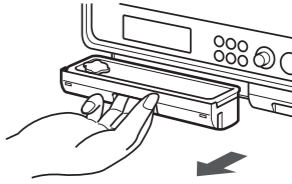
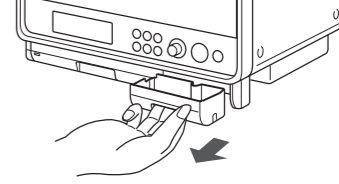
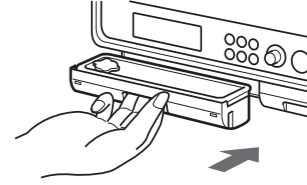
▶ 水抜き開始

▶ 約2分後にブザーが3回鳴り、水抜き終了
- 終了後はとびらを開けて、庫内を乾燥させてください。

お知らせ
- パイプの水抜き中（約2分間）はキー操作など他の操作をしないでください。
- 水抜き中は、とびらを閉めておいてください。水抜きの水がスチームになり、スチーム吹出口が熱くなっていますので気を付けてください。

お手入れについて

調理終了後は本体が冷めてから、必ず庫内に残った水滴を、乾いた布巾などでふき取ってください。庫内に水滴が残ったままスチーム調理を繰り返すと、水受けから水があふれることがあります。

1 庫内が十分に冷めてから庫内やとびらの水滴を、乾いた布巾などでふき取る
- 角皿にたまった水滴もふき取ってください。

2 給水カセットを本体から取りはずす
- 残った水を捨て、水洗いしてください。
- 日常のお手入れ参照（54ページ）

3 水受けをはずし、たまった水を捨てる

4 給水カセットおよび水受けを本体にセットする

よくあるお問い合わせ

Q. しつもん	A. こたえ	参照ページ
設置のとき、壁や家具との間をあけて置く必要はありますか？	必要です。 壁や家具などが、過熱し火災や損傷の原因になります。 •上方10cm以上、左右を各2cm以上あけてください。後方、下方はあける必要はありません。 ※ただし、右を4cm以上あけると、左はあける必要はありません。 • 前方はとびらが完全に開いて、食品を出し入れできるスペースが必要です。	8ページ
アースは必要ですか？	アースは確実に取り付けてください。	8ページ
初めて使用するときにカラ焼き・脱臭は必要ですか？	必要です。 初めてお使いのときは、「庫内のカラ焼き・脱臭」を行って、庫内の防錆の油を焼き切ってください。 煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。	26ページ
汚れはどうしたら落ちますか？	「お手入れのしかた」を参照して、こまめにお手入れしてください。	54ページ〜57ページ
どんな容器が使えるのですか？	「使える容器・使えない容器」を参照してください。	18ページ〜19ページ
製品の中に残った水を抜くにはどうしたらいいですか？	「パイプの水抜きのしかた」を参照してください。	57ページ
製品を移動させるときはどうするのですか？	製品の左右底面を確実に持ち、抱きかかえるようにして移動してください。	

お料理が上手にできないとき（レンジ加熱・スチーム加熱）

項目	こんなときは	対処方法
ごはん・おかずのあたため	調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	● 庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。とびらを開けて庫内を冷ましてからあたためてください。
	食品があたたまらない	● 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか？ ● 付属の角皿を使用していませんか？角皿は使用しないでください。
	あたためキーであたためると熱くなりすぎる	● 陶器やガラス製のふたを使っていませんか？ふたは使用しないでください。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ● 食品を置く位置は正しいですか？庫内中央に置いてください。 ● 分量が少なくありませんか？ 100ｇ以上にしてください。 ● 赤外線センサーでの検知を正しく行うために、容器はできるだけ背が低くて口の広いものをお使いください。
	ごはんがぱさつく	● あたためる前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。 ● 「スチームレンジ」であたためると、しっとり仕上がります。
	煮物・煮魚などの煮汁が飛び散る	● 汁気を切って深めの容器に入れてあたためます。 ● 「ソフトあたため」で様子を見ながらあたためてください。
	カレーやシチューがあたたまらない	● とろみのある食品は「ソフトあたため」で様子を見ながらあたためてください。
	冷凍ごはんがあたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
	冷凍食品があたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
	食品がぱさつく	● 「スチームレンジ」であたためると、しっとり仕上がります。
	フライや天ぷらをあたためるとベチョッとする	● 「カラッとあたため」であたためると、カラッと仕上がります。

お料理が上手にできないとき（レンジ加熱・スチーム加熱）（つづき）

項目	こんなときは	対処方法
生解凍	上手に解凍できない	● 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて解凍してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ● うまく解凍できる食品の厚さは3cmまでです。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ● 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさにそろえてください。 ● 形状によっては上手に解凍できないことがあります。
生解凍	解凍不足	● 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →解凍不足の部分は「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。 →表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
のみもの のあたため	調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	● 庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。とびらを開けて庫内を冷ましてからあたためてください。
のみもの のあたため	牛乳が熱くなりすぎる	●「牛乳」であたためていますか？「あたため」では熱くなります。 ● 分量はどのくらい入っていますか？容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 ● 容器は35ページのものを参考にしてください。
のみもの のあたため	お酒が熱くなりすぎる	●「お酒」であたためていますか？「あたため」では熱くなります。 ● 分量はどのくらい入っていますか？容器に対して8分目まで入れてください。 容器に対して少量しか入れていないと沸騰する恐れがあります。
のみもの のあたため	お酒が上の方と下の方で温度が違う	● 加熱後、まぜてください。 ● とっくりを使用する場合はとっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

項目	こんなときは	対処方法
ゆでもの	うまくできない	● 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをしていませんか？ふたは使用しないでください。 葉菜は食品のみラップをして、平皿ごとラップしないでください。 根菜は平皿ごとラップしてください。 ● 分量が100g未満の場合は「レンジ600W」で、様子を見ながら加熱してください。
ゆでもの	野菜が乾燥気味になる	● 野菜を洗い、水気を切らずに調理してください。
ゆでもの	できすぎのところと、加熱の足りないところがある	● かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。 ● 加熱後は庫内から取り出し、しばらくそのまま置いて5分ほど繰り越し加熱を利用します。 ● 2個以上のときは同じ仕上がりにするために、大きさをそろえてください。
お好み温度	調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	● 庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。とびらを開けて庫内を冷ましてからあたためてください。
スチームあたため	あたため時間が長くかかる	● スチームを発生させてあたためるので、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。 しっとりとした仕上がりよりもスピードを優先するときは「スピードあたため」であたためてください。
蒸し物	うまくできない	● 分量は合っていますか？料理集に記載されている分量を変えるとうまくできません。 ● 給水カセットの水がなくなっていませんか？水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。 ● 給水カセットを奥までしっかりとセットしてください。
スチーム加熱全般	うまくできない	● 給水カセットの水がなくなっていませんか？水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。 ● 給水カセットを奥までしっかりとセットしてください。

お料理が上手にできないとき(過熱水蒸気・オーブン加熱)(つづき)

●オーブン調理で上手に仕上げるために

• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

項目		こんなときは	対処方法
お菓子	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	● 卵はしっかりと泡立てましたか？字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ● 粉を合わせた後、混ぜすぎていませんか？
		泡立てがうまくできない	● ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。 ● 水分や油分のついてないボウルをお使いください。
		きめが粗く粉っぽい	● 粉をふるって入れましたか？ 粉をふるうと、ゴミなどを取り除き、粉に空気を含ませることができます。 ● 粉がなじむまで混ぜましたか？
		中央が沈む	● 卵の泡立てすぎはありませんか？
		焼き色が濃い・薄い	● 材料の違い、ケーキ型の違いなどで焼き色が変わります。様子を見ながら調理してください。
	シフォンケーキ	ふくらみが悪い	● 卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
		ケーキの中に空洞ができた	● 型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。 生地を高いところから一気に入れましょう。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	● 分量は正しく量りましたか？ ● 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか？
	クッキー	焼き色にむらがある	● 生地の厚みや大きさは均一ですか？
パン	バターロール	ふくらみが悪く、かたい	● 生地の発酵は十分でしたか？発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ● 成形するとき生地をいじめていませんか？生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。 ● 119ページの「パン作りのコツ」を参照してください。
		焼き色にむらがある	● 1個ずつの大きさはそろってますか？大きさをそろえてください。
	フランスパン	上手にできない	● 126ページの「フランスパン作りのコツ」をご覧ください。
焼き物	グラタン	焼き色にむらがある	● チーズの種類によって、焼き色が異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「扉開閉」表示 (扉開閉)	●「あたため」のとき、とびらを閉め、1分以上過ぎてからキーを押すと表示されます。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 (冷却中)	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却しているとき表示されます。	●表示中でも調理できます。 (ただし、使用できない自動調理メニューがあります。)
「高温注意」表示 (高温注意)	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示されます。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (15〜20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。)
「C21」と「高温注意」表示 (C21 高温注意)	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」「生解凍」を設定しスタートすると表示されます。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで庫内温度が高いときに「あたため」「お好み温度」および一部のメニューをスタートすると表示されます。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (手動の「レンジ」は使えます。ただし「お好み温度」は使えません。)
「H」表示 (表示番号 H02)	●製品が故障している場合があります。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝生活家電ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「デモ」表示 (d)	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示されます。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。 デモモードとは、店頭で実演するためのモードです。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。 さらに「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。
「給水」表示 (給水)	●給水カセットに水が無いと表示されます。	●調理が一時停止したときは、給水カセットに水を入れ、取り付けた後「スタート」キーを押してください。 ●一時停止しない場合は、給水カセットに水を入れ、取り付けてください。しばらくすると「給水」表示は消え調理はそのまま継続します。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	• 製品内部のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	• 熱収縮による庫内壁面の音で故障ではありません。
レンジ調理の開始時および途中に、ジーという連続音がする。	• レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	• 製品内部を冷却するファンの音で故障ではありません。 • 調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	• 省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。(とびらを開け、食品を入れてから操作してください)
とびらを開けると表示部に「0」が表示される。	• とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	• 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
スチームが出ない。	• 給水カセットに水を入れ、正しく本体にセットされていますか。 • オーブン加熱時はスチームが出ていても目には見えません。
スチーム調理中にジュワー、ブシュー、シュワー、ブシュブシュなどの音がする。	• スチームヒーターで加熱された水が蒸発するときの音で、故障ではありません。使い始めてからしばらくは、特に音が大きい場合があります。
とびらがくもる。	• 調理中や調理後に、とびらのガラスがくもる場合がありますが、故障ではありません。2時間くらいすると自然に消えます。庫内のカラ焼き・脱臭をすれば、30分くらいで消えます。(26ページ参照)
水滴が落ちる。 とびらの隙間からスチームがもれる。 庫内に水が残る。	• メニューによっては水滴が出たり、蒸気がもれたりする場合がありますが、本体に影響はありません。水滴は冷めてから乾いた布でふきとってください。
とびらと本体の間からスチームがもれる。	• スチームの量や室温によってスチームがもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、レンジ調理での電波のもれはありません。
煙やいやな臭いが出た。	• お使いになり始めた当初は、防錆の油が焼けて臭いや煙が出ることがありますが、故障ではありません。 • 庫内のカラ焼き・脱臭はしましたか。 • 庫内やとびらが汚れていませんか。
オーブン調理中、液晶表示が見えにくくなる。	• 液晶は温度が高くなると表示が濃くなり見えにくくなることがあります。これは液晶の性質によるもので故障ではありません。温度が下がれば元にもどります。
調理中に火花が出た。	• 付属の角皿を使用していませんか。角皿はレンジでは使用できません。 • レンジを使うメニューで金属容器、金網、金串を使用していませんか。 • 金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあります。 • 庫内が汚れていませんか。電波が汚れた部分に集中して、火花が出ることがあります。
庫内が設定温度にならない。	• 設定温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください。

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由(処置)
まったく動かない。	• 停電ではありませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 • 途中でとびらを開閉したあとで「スタート」キーを押し忘れていませんか。 • 電源が切れた状態で、キー操作をしていませんか。(一度とびらを開けると電源が入ります)
「あたため」キーを押しても加熱されない。	• 「扉開閉」が表示されていませんか。とびらを閉めてから1分をすぎるとスタートしません。(一度とびらを開閉してからキーを押してください)
「あたため」キーを押しても加熱されない。 「のみもの」「ゆで野菜」「生解凍」キーを押し、「スタート」キーを押しても加熱されない。	• 「高温注意」が表示されていませんか。(一部のメニューは庫内温度が高いとスタートしません。とびらを開けて庫内をさまし、「高温注意」表示が消えてからキーを操作してください) • デモモードになっていませんか。63ページの「デモ」表示を参照して、解除してください。
ブザーが鳴らない。	• ブザー音を消す設定になっていませんか。ブザー設定(53ページ)を参照して、設定しなおしてください。
お知らせサイン・操作ガイドが光らない。	• お知らせサイン・操作ガイドを消す設定になっていませんか。お知らせサイン・操作ガイドについて(53ページ)を参照して、設定しなおしてください。
料理のでき上がりが悪い。	• 調理のしかたは正しいですか。(ふた、ラップの有無、付属品など確認してください) • 庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。(庫内の温度が下がるまで待ってください) • 食品の量は適当でしたか。 • 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 • メニューを正しく選んで調理開始しましたか。 • お料理が上手にできないとき(59〜62ページ)を参照してください。
ときどき「スタート」キーを受け付けない。	• とびらを閉めて一息おいてから操作してください。(誤作動防止のため、扉を閉めてすぐはキーを受け付けません)

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**

受付時間：365日　9:00〜20:00

携帯電話・PHSなど　**022-774-5402（通話料：有料）**

FAX　**022-224-6801（通信料：有料）**

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書（別添）

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 58〜65ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

ご連絡いただきたい内容

品　名	過熱水蒸気オーブンレンジ
形　名	ER-HD300
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

ご転居のときは

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1430W（14.6A）、ヒーター加熱1420W（14.2A）		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	熱風1390W・グリル1100W・スチーム600W		
温度調節範囲	発酵（30、35、40、45℃）、100～300℃※2		
外形寸法	383（高さ）×500（幅）×450（奥行）mm		
庫内有効寸法	232（高さ）×398（幅）×330（奥行）mm		
質量（重量）	17kg	総庫内容量	30L
コードの長さ	1.4m	区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.0kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	15.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	70.0kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：5分 スチーム・スチームレンジ：30分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・石窯オーブン・発酵：90分 過熱水蒸気：60分		

※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分）であり、定格連続高周波出力は600Wです。
600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オーブン温度を240℃以上に設定したときは、調理開始後25分で230℃に切り換わります。300℃での運転時間は約5分です。過熱水蒸気で設定できる温度は250℃までです。
また、設定温度が230℃以上のときは予熱温度は230℃になります。
温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝ホームアプライアンス株式会社
リビング機器事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）
K032650100-T